**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа № 39»**

**города Дзержинска Нижегородской области**

**Утверждена**

**приказом директора**

**МБОУ школа № 39**

**от 01.09.2020 №344-п**

**Рабочая**

**дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности «ВОЛЕЙБОЛ»**

**Разработала**

**учитель физической культуры**

**Березина М.В.**

**2020 – 2021 год**

Программа курса «Волейбол» рассчитана на один год, 36 часа, при 1 разовых занятиях в неделю. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в пионербол, волейбол, инструктажи ТБ. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. На занятиях с обучающимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Формой подведения итогов реализации программы является участие обучающихся в соревнованиях по волейболу.

**Ожидаемый результат.** По окончании курса обучающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом, сформировать первичные навыки судейства.

**Прогнозируемые результаты** основаны на приобретении первоначальных знаний, умений и навыков игры в волейбол, теоретической и практической подготовке обучающихся, формированию основных физических качеств. На данном этапе осуществляется знакомство с информацией об игре в волейбол, выявляются способные и желающие в дальнейшем заниматься волейболом, формируются навыки самостоятельной деятельности обучающихся.

Критерии оценки прогнозируемых результатов заключаются в успешном усвоении разделов программы, стабильности состава обучающихся, посещаемости ими занятий, первоначальном уровне теоретических знаний, практических умений и навыков при освоении спортивной игры в волейбол, участии обучающихся в соревновательной деятельности.

В результате освоения обязательного минимума содержания образования, обучающиеся должны **знать**:

* историю развития волейбола, правила игры в волейбол;
* гигиену и санитарию, их значении в жизни человека;
* значение режима труда и отдыха, питания;
* профилактику простудных заболеваний, значении закаливания организма.

**Уметь:**

* выполнять прием и передачи мяча, подачи мяча, нападающий удар;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений, самостоятельно проводить разминку;
* играть в волейбол по правилам;
* выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
* выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
* осуществлять судейство соревнований по волейболу;

**Содержание программы**

   В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно- тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнений содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.  Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 15-17 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающих.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

      В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

      В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

      В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

      В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

     Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

**Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Технический прием** | **Контрольные упражнения** | **Возраст лет** | **Оценка** | | | | | | | | | | | |
| **мальчики** | | | | | | | | **девочки** | | | |
| **высокий** | | **Выше среднего** | | **средний** | | **низкий** | | **высокий** | **Выше среднего** | **средний** | **низкий** |
| **I. Передача**  **мяча** | 1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз). | 11  12  13  14 | 4  7  9  12 | | 3  5  6  9 | | 2  3  4  5 | | 1  1  2  3 | | 4  6  7  9 | 3  4  5  7 | 2  3  3  4 | 1  1  2  3 |
| 2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток) | 11  12 | 3  5 | | 2  4 | | 1  2 | | 0  1 | | 3  4 | 2  3 | 1  2 | 0  1 |
| 3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны4 через сетку в квадрат3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток) | 11  12 | 4  6 | | 3  5 | | 2  3 | | 1  2 | | 4  5 | 3  4 | 2  3 | 1  2 |
| 4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток) | 13  14  15  16  17 | 4  6  6  6  7 | | 3  5  5  5  5 | | 2  3  3  3  3 | | 1  2  2  2  2 | | 3  5  5  5  6 | 2  4  4  4  5 | 1  2  3  3  3 | 0  1  2  2  2 |
| 5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 13  14 | 5  6 | | 4  5 | | 3  3 | | 2  2 | | 4  5 | 3  4 | 2  3 | 1  2 |
| 6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток) | 15  16  17 | 4  4  5 | | 3  3  4 | | 2  2  2 | | 1  1  1 | | 3  4  4 | 2  3  3 | 1  2  2 | 0  1  1 |
| 7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 15  16  17 | 5  5  7 | | 4  4  5 | | 3  3  4 | | 2  2  2 | | 4  4  5 | 3  3  4 | 2  2  3 | 1  1  2 |
| **II. Подача мяча** | 1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 11  12 | 7  8 | | 4  6 | | 3  4 | | 1  2 | | 6  7 | 4  5 | 3  3 | 1  2 |
| 2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 11  12 | 4  6 | | 3  4 | | 2  3 | | 1  2 | | 4  5 | 3  4 | 1  2 | 0  1 |
| 3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 13  14 | 8  9 | | 5  7 | | 3  5 | | 2  3 | | 6  7 | 4  5 | 3  4 | 2  2 |
| 4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 13  14 | 5  6 | | 4  5 | | 2  3 | | 1  2 | | 4  5 | 3  4 | 2  2 | 1  1 |
| 5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 15  16  17 | 6  7  8 | | 5  5  6 | | 3  4  4 | | 2  3  3 | | 5  5  6 | 4  4  4 | 2  3  3 | 1  2  2 |
| 6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток) | 15  16  17 | 5  7  8 | | 4  6  7 | | 2  4  5 | | 1  2  3 | | 4  5  6 | 3  3  5 | 2  2  3 | 1  1  2 |
| **Технический прием** | **Контрольные упражнения** | **Возраст лет** | | **Оценка** | | | | | | | | | | |
| **мальчики** | | | | | | | **девочки** | | | |
| **высокий** | | **Выше среднего** | | **средний** | | **низкий** | **высокий** | **Выше среднего** | **средний** | **низкий** |