**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**“Центр образования села Мейныпильгыно”**

**(МБОУ “Центр образования с. Мейныпильгыно”)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Согласовано**  Зам директора по учебно-воспитательной работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Гусева А.В. | **Принята**  на заседании  педагогического совета  Протокол  от 26.08.2021 г. № 01 | **Утверждена и введена в действие**  приказом  от 27.08.2021 г. № 03-03/126  И.о.директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Гусева |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Центр образования села Мейныпильгыно»

**Сведения о сертификате ЭП**

**Сертификат:** 8936fb13acd7a8b9464df7e5edba8175

**Владелец:** Федорова Мария Анатольевна

**Действителен:** с 01.01.2021 **по** 01.01.2027

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**секции «ВОЛЕЙБОЛ»**

**на 2021 – 2022 учебный год**

**Направленность:** физкультурно - спортивное

**Количество часов в неделю (год):** 2 часа (72 часа)

**Ф.И.О. педагога:** Тевлявье Владимир Николаевич

I.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Волейбол» составлена в соответствии с требованиями Программы дополнительного образования по волейболу, составленной на основе программы Волейбол: примерные программы для системы дополнительного образования детей; детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, авторы Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин, Ю. П. Сыромятников, а также учебной программы «Волейбол» для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, сост. М. Б. Коваль.

**Общая характеристика предмета**

**Актуальность программы**

Занятие спортом способствует самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

**Цель программы** - формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой.

Достижение цели усвоения предмета должно обеспечивать необходимый уровень физического совершенства и здоровья учащихся общеобразовательных организаций для активного их включения в разнообразные формы здорового образа жизни, использовании ценностей физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Реализация этой цели будет способствовать **решению таких важных задач**, как:

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

– освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития борьбы самбо в частности, о роли данного вида спорта в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;

– обучение знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;

– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- создание условий для развития творческих способностей обучающихся;

- общее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

1.1. Основополагающие принципы:

• Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сто­рон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактичес­кой, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и ме­дицинского контроля).

• Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревно­вательных нагрузок, рост показателей уровня физической и техни­ко-тактической подготовленности.

• Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа мно­голетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спорт­смена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

**Организационно-педагогические основы обучения**

В качестве основного принципа организации учебно-тренировоч­ного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусмат­ривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех го­дах обучения) специализированных игровых комплексов и трениро­вочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физи­ческой подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единобор­ства с позиций, возникающих и создающихся в ходе поединка ситуа­ций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реа­лизации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом видов борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивной борьбой.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являют­ся:

-групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия,

- работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обя­зательна на этапе спортивного совершенствования и высшего спортив­ного мастерства),

- медико-восстановительные мероприятия, тестиро­вание и медицинский контроль,

- участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах,

- инструкторская и судейская практика учащихся.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражаю­щих тот или иной вид подготовки борцов:

 теоретическую,

 физическую,

 технико-тактическую,

 психологическую,

 соревновательную.

Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают вос­питание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

**МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального / основного общего образования предмет «Волейбол» изучается в системе дополнительного образования школы. Группы, комплектуются с учётом возраста, общефизической и спортивной подготовленности детей. Основной формой обучения являются урочные практические занятия.

Программа предполагает обучение предмету «Волейбол» по 2 часа в неделю – 72 часа в год (36 учебных недель) в соответствии с учебным планом МБОУ «Центр образования с. Мейныпильгыно».

Данная программа предоставляет учащимся возможность дополнительного образования в области физического воспитания. В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. 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.

**Цель программы** - формирование у воспитанников умений и навыков игры в волейбол.

**Задачи:**

* обучить основам техники и тактики игры в волейбол;
* развивать физические способности учащихся;
* сформировать навыки деятельности игрока совместно с партнерами;
* содействовать общему физическому развитию;
* воспитывать волевые качества.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ. В ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, опыт работы спортивных школ по волейболу.

* **Принцип системности**предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, ин­тегральной, теоретической подготовки: воспитательной работы; восста­новительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.
* **Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства.
* **Принцип вариативности**предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волей­болиста, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных па решение определенной педагогической задачи.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ**

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ**

**Личностными** результатамиосвоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

В соответствии с требованиями ФГОС достижение обучающимися личностных результатов не выносится на итоговую оценку, а является предметом оценки эффективности воспитательно-образовательной деятельности образовательного учреждения и образовательных систем разного уровня. Поэтому оценка этих результатов образовательной деятельности осуществляется в ходе внешних неперсонифицированных мониторинговых исследований на основе централизованно разработанного инструментария. К их проведению должны быть привлечены специалисты, не работающие в данном образовательном учреждении и обладающие необходимой компетентностью в сфере психологической диагностики развития личности в детском и подростковом возрасте.

**Метапредметными** результатамиосвоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Оценка метапредметных результатов представляет собой оценку достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы, а также планируемых результатов, представленных во всех разделах междисциплинарных учебных программ.

Формирование метапредметных результатов обеспечивается за счёт основных компонентов образовательного процесса — учебных предметов.

Основным объектомоценки метапредметных результатов является:

способность и готовность к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;

способность к сотрудничеству и коммуникации;

способность к решению личностно и социально значимых проблем и воплощению найденных решений в практику;

способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.

**Предметными** результатамиосвоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**ОЦЕНКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Одним из направлений оценочной деятельности в соответствии с требованиями ФГОС ООО является оценка образовательных достижений учащихся.

Основными видами оценивания образовательных достижений по борьбе являются: *стартовое, текущее*, *промежуточное* оценивание.

*Стартовое* оценивание позволяет учителю спланировать личностно-ориентированное обучение, индивидуализировать образовательный процесс.

*Текущее* оценивание позволяет определить уровень усвоения нового материала, степень самостоятельности учащихся при решении поставленных задач, характер применения рациональных способов решения задач и др.

Для текущего оценивания можно использовать следующие методы контроля.

*Методы контроля в учебном процессе:*

* Анализ результатов на тренировочных занятиях;
* Выполнение контрольных норм (по технике, практике, физической подготовке);
* Анализ результатов выступления на соревнованиях,

Промежуточное оценивание осуществляется в конце каждого учебного полугодия по итогам курса в форме контрольных занятий, на которых проводится сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовленности учащихся.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВЕДУЩИХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Оценка предметных результатов представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов по отдельным предметам.

Формирование этих результатов обеспечивается за счёт основных компонентов образовательного процесса — учебных предметов.

Основным объектомоценки предметных результатов в соответствии с требованиями Стандарта является способность к решению учебно-познавательных и учебно-практических задач, основанных на изучаемом учебном материале, с использованием способов действий, релевантных содержанию учебных предметов, в том числе метапредметных (познавательных, регулятивных, коммуникативных) действий.

Система оценки предметных результатов освоения учебных программ с учётом уровневого подхода, принятого в ФГОС, предполагает выделение базового уровня достижений как точки отсчётапри построении всей системы оценки и организации индивидуальной работы с обучающимися.

Реальные достижения обучающихся могут соответствовать базовому уровню, а могут отличаться от него как в сторону превышения, так и в сторону недостижения.

Для описания достижений обучающихся целесообразно установить следующие пять уровней.

Базовый уровень достижений — уровень, который демонстрирует освоение учебных действий с опорной системой знаний в рамках диапазона (круга) выделенных задач. Овладение базовым уровнем является достаточным для продолжения обучения на следующей ступени образования, но не по профильному направлению. Достижению базового уровня соответствует отметка «удовлетворительно» (или отметка «3», отметка «зачтено»).

Превышение базового уровня свидетельствует об усвоении опорной системы знаний на уровне осознанного произвольного овладения учебными действиями, а также о кругозоре, широте (или избирательности) интересов. Целесообразно выделить следующие два уровня, превышающие базовый:

- повышенный уровень достижения планируемых результатов, оценка «хорошо» (отметка «4»);

- высокий уровень достижения планируемых результатов, оценка «отлично» (отметка «5»).

Повышенный и высокий уровни достижения отличаются по полноте освоения планируемых результатов, уровню овладения учебными действиями и сформированностью интересов к данной предметной области.

При наличии устойчивых интересов к учебному предмету и основательной подготовки по нему такие обучающиеся могут быть вовлечены в проектную деятельность по предмету и сориентированы на продолжение обучения в старших классах по данному профилю.

Для описания подготовки обучающихся, уровень достижений которых ниже базового выделяют два уровня:

пониженный уровень достижений, оценка «неудовлетворительно» (отметка «2»);

низкий уровень достижений, оценка «плохо» (отметка «1»).

Недостижение базового уровня (пониженный и низкий уровни достижений) фиксируется в зависимости от объёма и уровня освоенного и неосвоенного содержания предмета.

**Оценивание текущих предметных результатов и промежуточной аттестации осуществляется с помощью контрольно-измерительных материалов следующего методического пособия:**

**Волейбол:** примерные программы для системы дополнительного образования детей; детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин, Ю. П. Сыромятников. – М.: Советский спорт, 2005. – 112 с.

**III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Общее количество часов** | **Теоретические** | **Практические** | **Формируемые УУД** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **История развития волейбола** | **1** | **1** |  | *-Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;*  *владение знаниями по основам организации и проведения занятий*  *-Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.*  *-Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.*  *-Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;* |
| **2** | **Гигиена волейболиста** | **1** | **1** |  |
| **3** | **Техническая подготовка** | **16** | **4** | **12** |
| 3.1 | Специальные технические приемы | 10 | 2 | 8 |
| 3.2 | Терминология и судейские жесты | 6 | 2 | 4 |
| **4** | **Тактическая подготовка** | **16** | **4** | **12** |
| 4.1 | Специальные технические приемы | 12 | 2 | 10 |
| 4.2 | Правила волейбола | 4 | 2 | 2 |
| **5** | **Общая физическая подготовка** | **15** | **5** | **10** |
| **6** | **Специальная физическая подготовка** | **19** | **5** | **14** |
| 6.1 | Игры и эстафеты с препятствиями | 19 |  | 19 |
|  | **Итого** | **68** | **20** | 48 |

**III.Тематическое планирование**

| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Общее количество часов** |
| --- | --- | --- |
| **1** | **История развития волейбола** | **1** |
| **2** | **Гигиена волейболиста** | **1** |
| **3** | **Техническая подготовка** | **16** |
| 3.1 | Специальные технические приемы |  |
| 3.2 | Терминология и судейские жесты |  |
| **4** | **Тактическая подготовка** | **16** |
| 4.1 | Специальные технические приемы |  |
| 4.2 | Правила волейбола |  |
| **5** | **Общая физическая подготовка** | **15** |
| **6** | **Специальная физическая подготовка** | **19** |
| 6.1 | Игры и эстафеты с препятствиями |  |
|  | **Итого** | **68** |

***Первый год обучения***

**История развития волейбола**

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.

**Гигиена волейболиста**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

**Техническая подготовка**

Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

**Тактическая подготовка**

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. Тактика нападения и тактика защиты, индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

**Общая физическая подготовка**

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

**Специальная физическая подготовка**

Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования, упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

**Ожидаемые результаты первого года обучения**

По окончании первого года обучения, воспитанники должны знать:

1. значение утренней гимнастики и правило ее проведения;
2. понятие о гигиене и правило ее соблюдения;
3. правило соревнований по волейболу;
4. гигиенические требования к одежде и спортивной форме.

По окончании первого года обучения, воспитанники должны уметь:

1. выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
2. выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
3. выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
4. играть по упрощенным правилам волейбола;
5. применять полученные знания в ходе учебной игры.

***Второй год обучения***

**История развития волейбола**

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. Разработка викторины.

**Гигиена волейболиста**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

**Техническая подготовка**

Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты. Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача. Стартовые стойки. Верхняя передача мяча. Передача двумя руками сверху. Укороченная подача.

**Тактическая подготовка**

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. Тактика нападения и тактика защиты, индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

**Общая физическая подготовка**

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

**Специальная физическая подготовка**

Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования, упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

**Ожидаемые результаты второго года обучения**

По окончании второго года обучения, воспитанники должны знать:

1. значение утренней гимнастики и правило ее проведения;
2. понятие о гигиене и правило ее соблюдения;
3. правила соревнований по волейболу, правила игры;
4. гигиенические требования к одежде и спортивной форме;
5. По окончании первого года обучения, воспитанники должны уметь:
6. играть в волейбол по правилам;
7. выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
8. играть по упрощенным правилам волейбола;
9. применять полученные знания в ходе учебной игры, осуществлять судейство.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В результате освоения Программы обучающиеся начального, основного общего образования в общеобразовательных организаций должны

**Ученик научится:**

- историю игры волейбол;

- характеристику основных видов человеческой деятельности: игре, учении и труде;

- определения игры, спорта и спортивной игры, их общие черты и различия;

- понятие волейбола как спортивной игры и олимпийского вида спорта;

- сведения о волейболе и олимпийском движении в начале ХХ века, биографические данные первых олимпийских чемпионов по волейболу и великих игроков в волейбол;

- краткие правила игры в волейбол и правила поведения игроков на волейбольной площадке;

- основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности.

**Ученик получит возможность научиться:**

- соблюдать правила техники безопасности и поведения на волейбольной площадке;

- совершать основные игровые действия в игре волейбол;

- вести запись счета при игре в волейбол;

- оказывать помощь в судействе соревнований по волейболу;

- вести дневник наблюдений за состоянием здоровья и изменением его параметров в результате занятий волейболом.

**Владеть навыками:**

- выполнять самостоятельные задания по освоению и совершенствованию технических приемов в волейболе;

- составлять режим дня и выполнять простейшие закаливающие процедуры;

- разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища и конечностей;

- разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для развития основных физических качеств;

- разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для обучения основным элементам совершения игровых действий в волейболе;

- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

остановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технические приемы изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

**Диагностическое обеспечение программы**

Критериями успешности обучения детей и подростков служат зачеты, соревнования, выполнение нормативов, тесты, медицинская диагностика

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов. Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и окружного уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

**IV.Перечень учебно – методической литературы**

1. **Волейбол:** примерные программы для системы дополнительного образования детей; детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин, Ю. П. Сыромятников. – М.: Советский спорт, 2018. – 112 с.
2. **Волков Л.В.** Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2018. - 293с.