Структурное подразделение ГБОУ СОШ с. Хворостянка Муниципального района Хворостянка Самарской области, реализующее программы дополнительного образования детей.

 Утверждено:

Руководитель ГБОУ СОШс. ХворостянкаО.А.Савенкова

 «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г

 Программа принята на основании решения методического совета

 Протокол № «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу «Чемпион»**

Направленность: физкультурно-спортивная

 Возраст обучающихся 12- 15 лет

 Срок реализации программы -1 год

 Составитель: Гомонов В.В.

Хворостянка 2020 г.

**Краткая аннотация к программе.**

 Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.Срок реализации программы -1 год.

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительнаязаписка |  |
| 2. | Учебныйплан |  |
| 3. | Учебно-тематическийплан |  |
| 4. | Содержаниепрограммы |  |
| 5. | Методическиерекомендации |  |
| 6. | Списоклитературы |  |
| 7. | Приложение |  |

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» разработана на основе:

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
* Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении [СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей](http://docs.cntd.ru/document/420207400)»
* Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
* «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся на протяжении всего периода обучения, формируя целостное представление детей о физической культуре, ее возможностях в улучшении состояния здоровья.

**Новизна** данной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

 В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. Опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

**Отличительной особенностью** данной программы является модульное построение ее содержания. Все содержание программы организуется в систему модулей (блоков), каждый из которых представляет собой логическую завершенность по отношению к установленным целям и результатам обучения, воспитания. Важнейшей характеристикой данной модульной программы является подвижность содержания и технологий, учет индивидуальных интересов и запросов учащихся. Построение содержания программы по модульному типу позволяет учащимся самим выбирать опорные знания с максимальной ориентацией на субъектный опыт, виды деятельности, способы участия в них, тем самым определяя оптимальные условия для самовыражения, самоопределения и развития индивидуальности личности ребенка.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что появилась потребность у групп средних классов в личном физическом совершенствовании своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации, а, следовательно, в понимании заботы о собственном здоровье. Программа по дополнительному образованию направлена на развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

**Педагогическая целесообразность** использования модульного подхода в данной программе объясняется значительным увеличением внутренней мотивации обучающихся, более быстрым формированием у них умений и навыковпрактической деятельности и самостоятельной работы. Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спорта с расширенным применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами заниматься в учебных группах могут обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям. Основная задача педагога – всестороннее развитие обучающихся в процессе овладения физической культурой. Она решается педагогом на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности в учебном коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле в процессе обучения. Тренером-преподавателем систематически отслеживается реакция обучающихся на предлагаемую нагрузку, проводится наблюдение за самочувствием, выявлением признаков утомления и перенапряжения. В процессе обучения обучающимся прививаются умения и навыки: гигиена спортивной одежды и обуви, гигиена питания, режима дня, техника безопасности и самоконтроль.

К учебным занятиям привлекаются обучающиеся стоящие на различных формах учета, путем формирования у них мотивации к спорту.Программа адресована детям от 12 до 15 лет. Количество занимающихся в каждой возрастной группе - 15 человек. Форма занятий - групповая. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для волейбола.

В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

Формирование навыков в технике владения мячом - одна из задач всесторонней подготовки волейболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения техникеволейбола и совершенствования ее. Обучение технике игры в волейбол является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого обучающегося, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудоемкость.

**Цель программы:** формирование у детей устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, приобщения к занятиям спортом, целостном развитии физических и психических качеств, организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели настоящая программа ориентируется на решение следующих задач:

обучающие (предметные):

* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* формирование культуры движений обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями приёмами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* освоение знанийоправилах личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* обучение организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

развивающие (метапредметные):

* развивать быстроту, ловкость, гибкость;
* ловкость, прыгучесть, координацию;
* самостоятельность, инициативу, волю к победе;
* целеустремлённость и взаимовыручку;

воспитывающие (личностные):

* воспитывать чувства товарищества, смелости, общительности;
* воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
* укоренение духа толерантности, формирование отношения к ней как к важнейшей ценности общества;
* привитие навыков общения друг с другом, умение организованно заниматься в коллек­тиве, проявлять дружелюбное отношение к товарищам;
* развитие мотивации личности к познанию;
* воспитание умственных и волевых усилий, концентрации внимания, логичности.
* формирование нравственных качеств личности и культуры поведения в обществе.

 **Формы и методы,** используемые для организации учебного процесса:

* методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
* способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
* формы организации занятий: групповой.

Данные формы организации учебно-воспитательного процесса подобраны **с учетом возрастных и психологических особенностей.**

 Для детей 12-15 лет большее значение начинают приобретать оценки их поступков и со стороны сверстников, появляется потребность выполнять определенную общественную роль. Проявляют склонность к выполнению самостоятельных заданий, практических работ, участию в соревнованиях.

 Характерно яркое проявление в играх, общественно-значимой деятельности. В познавательной деятельности учащихся начинает интересовать не факты сами по себе, а их сущность, причины их возникновения. Вместе с самостоятельностью мышления развивается и критичность. В области эмоционально-волевой сферы для учащихся характерны большая страстность, неумение сдерживать себя, слабость самоконтроля, резкость в поведении. При встрече с трудностями возникают сильные отрицательные чувства, которые приводят к тому, что учащийся не доводит до конца начатое дело. В то же время он может быть настойчивым, выдержанным, если деятельность вызывает сильные положительные чувства. Одной из существенных особенностей данного возраста является стремление быть и считаться взрослым.

 **Режим занятий:**

I год обучения (12-15 лет) – 2 раза в неделю :

* 1 раз в неделю 2ч (с 10 минутным перерывом);
* 1 раз - 1,5ч (с 10 минутным перерывом).

I год обучения – 126 часов

**Прогнозируемый результат обучения**

После изучения данной программы, обучающиеся должны приобрести следующие знания, умения и навыки:

**Знать:**

* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;
* историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

**Уметь:**

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Формы контроля и подведения итогов:**

 В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников .

 Три раза в год провожу диагностику:начальная, промежуточная, итоговая.

*Начальный, промежуточный и итоговый контроль* реализуется в форме контрольных испытаний, технико-тактической подготовленности (определение уровня технико-тактической подготовленности на данном этапе), двигательная подготовленность (контрольные упражнения, задания).

 *Форма подведения итогов*: участие в районных и областных соревнованиях. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

 Педагог, реализующий данную программу, ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты как: воспитание моральных и волевых качеств; формирование гуманистических отношений; приобретение опыта общения; формирование потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание целостной ориентации на физическое и духовное совершенствование личности.

Критерии оценки результатов освоения программы (см. Приложение 1)

Участие в соревнованиях и турнирах по графику

**Учебный план программы «Волейбол»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Год обучения | Наименование модуля | Количество часов |
| I годобучения | № I. Теоретическая подготовка. ОФП | 35 ч | 126 ч |
| № II. Техническая, тактическая подготовка | 53 ч |
| № III. Игровая подготовка | 38 ч |

**Модуль № 1 «Теоретическая подготовка. ОФП.»**

Реализация этого модуля направлена на освоение теоретических знаний. Теоретическая подготовка спортсмена направлена на расширение его познавательного интереса, приобретение необходимых знаний по теории и методике спортивной тренировки и умений использовать их в тренировочном процессе и соревнованиях.

Осуществление обучения детей по данному модулю решает задачу повышения общей работоспособности и оказывает общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно¬ двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

 Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки волейболиста.

Модуль разработан с учетом личностно – ориентированного подхода и работы в группе.

 Формирование у детей начальных теоретических знаний, тактико-технических навыков игры и создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка в окружающем мире.

В результате освоения данного модуля программы дети приобретают следующие теоретические знания:

* сведения по истории, теории и методике физической культуры;
* о врачебном контроле и самоконтроле;
* сведения о гигиене;
* сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
* об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;
* общее понятие о технике спортивного упражнения.
* основные правила проведения соревнований по волейболу.
* права и обязанности участников соревнований

  ***Цель модуля:*** комплексно развить физические качества, дать представление по общим основам теории.

 ***Задачи***теоретической подготовки:

*обучающие (предметные):*

* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* освоение знанийо правилах личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* обучение организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* формирование знаний по общим основам теории и методики спортивной тренировки (представление об общих спортивных понятиях, средствах и методах подготовки, формах тренировочных занятий, периодизации и планировании процесса подготовки и т.д.);
* ознакомление с оздоровительным значением физических упражнений и влиянием вне тренировочных средств на спортивную подготовку (вопросы о режиме дня, питании, закаливании, оздоровительных процедурах, массаже, витаминизации, основах врачебного контроля, самоконтроля, профилактики травматизма, вредных привычек и т.п.).

*развивающие (метапредметные):*

* развивать быстроту, ловкость, гибкость;
* самостоятельность, инициативу, волю к победе;
* целеустремлённость и взаимовыручку;

*воспитывающие (личностные):*

* воспитывать чувства товарищества, смелости, общительности;
* укоренение духа толерантности, формирование отношения к ней как к важнейшей ценности общества;
* привитие навыков общения друг с другом, умение организованно заниматься в коллек­тиве, проявлять дружелюбное отношение к товарищам;
* развитие мотивации личности к познанию;
* воспитание умственных и волевых усилий, концентрации внимания, логичности.

 *Формы организации* теоретической подготовки: лекции, семинары, беседы, просмотр фото-, кино-, видеоматериалов, посещение соревнований, их анализ, самостоятельная работа с литературой, экскурсии, встречи с ведущими спортсменами.

 *Формы контроля* теоретической подготовленности:устный и письменный опрос, выполнение домашнего задания.

**Ожидаемые результаты программы**

 **По окончании первого года обучения воспитанникидолжны знать:**

* сведения по истории, теории и методике физической культуры;
* о врачебном контроле и самоконтроле;
* сведения о гигиене;
* сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
* об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;
* общее понятие о технике спортивного упражнения;

 **должны уметь:**

* проводить самостоятельную разминку;
* выполнять специальные беговые, прыжковые упражнения;
* оказать первую помощь при спортивных травмах;
* выполнение нормативов по ОФП.

**Учебно-тематический план 1 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование темы** | **Количество часов** | **Формы****аттестации/****контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **Теоретическая подготовка. ОФП.** |  |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности.  | 1 | 1 |  | беседа |
| 2 | Физическая культура и спорт в России. | 1 | 1 |  | беседа |
| 3 | Краткий обзор развития волейбола в России и за рубежом  | 1 | 1 |  | беседа |
| 4 | Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека | 1 | 1 |  | беседа |
| 5 | Гигиена и закаливание  | 1 | 1 |  | беседа |
| 6 | Правила игры | 1 | 1 |  | тест |
| 7 | Выносливость | 6 |  | 6 | Контр.упр |
| 8 | Силовые способности | 5 |  | 5 | Контр.упр |
| 9 | Быстрота | 6 |  | 6 | Контр.упр |
| 10 | Гибкость | 5 |  | 5 | Контр.упр |
| 11 | Ловкость | 6 |  | 6 | Контр.упр |
| 12 | Итоговое занятие | 1 | 1 |  | Тест, норматив |
|  | Всего часов | **35** | **7** | **28** |  |

***Модуль №1 Теоретическая подготовка. ОФП.***

1. **Вводное занятие.**

 Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и открытых площадках.Оборудование и инвентарь.Существующие стандарты волейбольных площадок. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

1. **Физическая культура и спорт в России.**

 Физическая культура- составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к обороне государства. Значение системы спортивной квалификации. Почётные спортивные звания и спортивные разряды. Положение о спортивной квалификации, разбор разрядных норм и требований по волейболу.

1. **Краткий обзор развития волейбола в России и за рубежом.**

 Характеристика волейбола. Значение и место игры в системе физического воспитания. Волейбол в России. Этапы развития волейбола. Изменения в технике и тактике волейбола в связи с изменением правил. Соревнования по волейболу на первенство России и матчи сборных команд краёв, республик. Международные встречи российских волейболистов. Задачи волейбола в России.

1. **Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека.**

 Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

1. **Гигиена и закаливание.**

 Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

 Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по волейболу.

 Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

1. **Правила игры.**

 Разбор и изучение правил игры. Методика судейства. Организация и проведения соревнований по волейболу. Разбор систем розыгрыша - круговой,

с выбыванием и смешанный. Учёт и оформление результатов соревнований. Положение о соревновании.

**Выносливость.**

 Виды выносливости, общая и специальная. Средства развития выносливости. Легкоатлетические упражнения для развития выносливости.Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.

Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.

1. **Силовые способности.**

 Общая характеристика силовых способностей. Средства развития силовых способностей.Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

1. **Быстрота.**

 Общая характеристика быстроты. Средства развития быстроты.Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе. Бег на 30, 60, 100 м

1. **Гибкость.**

 Общая характеристика гибкости. Физиологические характеристики гибкости. Средства развития гибкости.Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на мести и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища.

1. **Ловкость.**

 Общая характеристика ловкости. Средства развития ловкости.Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Общая физическая подготовка

**Общая физическая подготовка (ОФП)** решает задачу повышения общей работоспособности. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки волейболиста

1. **Итоговое занятие.**

 Проведение викторины «Знатоки спорта».

**Модуль № 2 «Техническая и тактическая подготовка»**

Реализация этого модуля направлена на обучение умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможностьнеуклонного совершенствования технического мастерства в процессе тренировочного процесса.Модуль разработан с учетом личностно – ориентированного подхода и работы в группе и создания условий для самореализации личности ребёнка в окружающем мире.

***Цель модуля:***

овладение техникой и тактикой игры.

***Задачи:***

*обучающие (предметные):*

* научить умению управлять мячом;
* обучить и совершенствовать взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре;
* способствовать развитию координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями ;

*развивающие (метапредметные):*

* развивать быстроту, ловкость, гибкость;
* самостоятельность, инициативу, волю к победе;
* развивать творческие способности игроков;

*воспитывающие (личностные):*

* воспитывать чувства товарищества, смелости, общительности;
* укоренение духа толерантности, формирование отношения к ней как к важнейшей ценности общества;
* привитие навыков общения друг с другом, умение организованно заниматься в коллек­тиве, проявлять дружелюбное отношение к товарищам;
* развитие мотивации личности к познанию;
* воспитание умственных и волевых усилий, концентрации внимания, логичности.

**Планируемые результаты модуля:**

***должен знать:***

1. Правила поведения и технику безопасности на спортивных занятиях;

2. Технико-тактические взаимодействия;

3. Последовательность выполнения ОРУ с мячами;

4. Подводящие упражнения к спортивным играм (футбол, волейбол, баскетбол);

5. Перемещение и стойки игрока;

6. Как осуществляется приём и передача мяча, выполняется подача и нападающий удар;

7. Правила соревнований по спортивным играм;

8. Нормы контрольных нормативов.

***должен уметь:***

1. Технически правильно выполнять приём и передачу мяча;
2. Выполнять подавать подачу и выполнять нападающий удар;
3. Взаимодействовать с другими игроками своей команды в групповых, индивидуальных и командных действиях в защите и нападение во время игры в волейбол;
4. Перемещаться по площадке и правильно выбирать позицию

Техническая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Центральная задача в **спортивно**-**технической** **подготовке** – сформировать такие навыки выполнения соревновательных действий, которые позволили бы **спортсмену** с наибольшей эффективностью использовать его возможности в состояниях и обеспечить неуклонное совершенствование **технического** мастерства в процессе тренировочного процесса.

**Учебно-тематический план 1 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование тем** | **Количество часов** | **Формы****аттестации/контроля****контроля** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| Модуль №2 Техническая и тактическая подготовка. |
| 1 | Вводное занятие. | 1 |  | 1 | Беседа |
| 2 | Стойки и перемещения волейболиста; |  | 3 | 3 | Контр.упр |
|  |  Техника владения мячом:  |  |  |  |  |
| 3 | Приём, отбивание и передачи мяча |  | 10 | 10 | Контр.упр |
| 4 |  Подача мяча |  | 8 | 8 | Контр.упр |
| 5 | Нападающий удар |  | 8 | 8 | Норматив |
| 6 | Блокирование |  | 4 | 4 | Контр.упр |
| 7 | Тактика нападения: индивидуальные действия |  | 3 | 3 | Контр.упр |
|  |  - групповые действия |  | 3 | 3 | Контр.упр |
|  |  - командные действия |  | 3 | 3 | Контр.упр |
| 8 | Тактика защиты: индивидуальные действия |  | 3 | 3 | Контр.упр |
|  |  - групповые действия |  | 3 | 3 | Контр.упр |
|  |  - командные действия |  | 3 | 3 | Контр.упр |
| 9 |  Итоговое занятие |  | 1 | 1 |  |
|  | **Всего часов:** | **1** | **52** | **53** |  |

*Модуль №2 Техническая и тактическая подготовка.*

1. **Вводное занятие**. Правила техники безопасности. Приобретение знаний о технике, тактике избранного вида спорта.
2. **Стойки и перемещения.**

Действия без мяча.Стартовая стойка (исходные положения).Ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.
**3. Приём, отбивание и передачи мяча.**

Действия с мячом.Передачи мяча:сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;в различных направлениях на месте и после перемещения;передачи в парах;отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее;отбивание мяча с собственного подбрасывания;отбивание мяча подброшенного партнером;с места и после приземления.

**4.Подача мяча.**

 Нижняя прямая; подача в стенку; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

1. **Нападающий удар.**

 Прямой нападающий удар сильнейшей рукой: овладение режимом разбега;прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега; удар кистью по мячу.

1. **Блокирование.**

Подготовка; выход на позицию; прыжок; вынос рук; блокирование,

выполненное одним игроком; блок, поставленный двумя или тремя игроками.

 **7. Тактика нападения.**

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и зоне.

 Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче);взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.
Командные действия:прием нижней подачи и первая передача в зону 3; прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

 **8. Тактика защиты.**

 Выбор места при приеме нижней подачи; расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:стартовая стойка (исходное положение)-основная стойка;ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед;перемещения приставными шагами лицом вперед, боком;остановка шагом.

Действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи;прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного партнером- на месте и после перемещений.

**9.Итоговое занятие**.
Сдача контрольных испытаний технико-тактической подготовки.

*Модуль № 3 « Игровая подготовка»*

Реализация этого модуля направлена на обучение технического мастерства в процессе игровой подготовки. Играя, ребёнок пополняет свой багаж знаний и представлений об окружающем мире, развивается его мышление сообразительность, смекалка.

Он получает навыки в ловкости и сноровке, учится морали и правилам общения. Каждая игра способствует упражнению и закреплению приобретённых качеств и навыков, формирование и получение новых.Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможностьна совершенствование, прежде всего элементарных игровых умений - приема мяча, передачи, подачи, нападающий удар; технико – тактических взаимодействий - выбор места. Взаимодействия с партнером, командой, необходимы при дальнейшем овладении спортивными играми.Модуль разработан с учетом личностно – ориентированного подхода и работе в группе.

В модуле используются игры для развития быстроты, силы,выносливости, пространственной ориентации; игры подготовке волейболистов;

 игры-поединки, игры-аттракционы.

***Цель модуля:***привить детям интерес к спортивной игре волейбол, укрепить здоровье детей.

***Задачи:***

*обучающие (предметные):*

* научить технико-тактическим взаимодействиям во время игры;
* научить правилам поведения и техники безопасности на спортивных занятиях и во время проведения соревнований;
* обучение организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

*развивающие (метапредметные):*

* развивать быстроту, ловкость, гибкость;
* ловкость, прыгучесть, координацию;
* самостоятельность, инициативу, волю к победе;
* целеустремлённость и взаимовыручку;

*воспитывающие (личностные):*

* воспитывать чувства товарищества, смелости, общительности;
* воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
* формирование нравственных качеств личности и культуры поведения в обществе.

**Планируемые результаты модуля:**

***должен знать:***

1. правила поведения и технику безопасности во время спортивных игр;
2. правила соревнований по спортивным играм;
3. основные правила проведения соревнований по баскетболу;

права и обязанности участников соревнований

***должен уметь:***

1. Уметь играть в волейбол;
2. Взаимодействовать с другими игроками своей команды в групповых и командных действиях в защите и нападение во время игры;

**Учебно-тематический план 1 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование тем** | **Количество часов** | **Формы****аттестации/контроля** |
| Теория | Практика | Всего |
| **Модуль № 3. Игровая подготовка** |  |
| 1 | Вводное занятие | 1 |  | 1 | Беседа |
| 2 | Судейство. Учебная игра |  | 18 | 18 | Контр. Норматив |
| 3 | Участие в соревнованиях |  | 19 | 19 | Итоговое место |
| 4 | Итоговое занятие |  |  |  | Беседа |
|  | **Всего часов** | **1** | **37** | **38** |  |
|  | Итого часов | **10** | **116** | 126 |  |

***Модуль №3 Игровая подготовка***

1. **Вводное занятие.** Правила техники безопасности. Значение спортивных игр при подготовке юных волейболистов. Правила и организация спортивных игр.
2. **Судейство***.* Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля.Судейская практика.

Учебная игра.Учебные игры с выполнением заданий по технике и тактике в объеме программы; учебные игры с повышенной интенсивностью для воспитания в единстве навыков выполнения технических приемов, тактических действий и специальных качеств; проведение контрольных игр с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

1. **Участие в соревнованиях.**

Внутригрупповые соревнования по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм; учебные игры по волейболу; районные и областные соревнования и турниры; участие в официальных соревнованиях, при этом ставя задачу повышения надежности и эффективности игровых навыков.

1. **Итоговое занятие.**

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Методическое обеспечение.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Форма занятий** | **Приемы и методы организации учебно­воспитательной работы** | **Методический и практический материал** | **Техническое обеспечение занятий** | **Форма****подведения****итогов** |
| Теоретическаяподготовка | Беседа, дискуссия | Метод убеждения Побуждения, Наглядный показ | Методическаялитература |  | Беседа |
| ОФП | Тренировка-игра | Наглядные-показ, Практические- конкретные задания. | Конспекты,контрольныеупражнения | Гимн. Скамейки,мячи,стойки,скакалки | Контрольные упражнения, тесты, нормативы |
| Техническаяподготовка | Тренировка-игра | Наглядные-показ, Практические- конкретные задания. | Конспекты,контрольныеупражнения | Гимн. Скамейки,мячи,стойки,скакалки | Контрольные упражнения, тесты, нормативы |
| Тактическаяподготовка | Тренировка-игра | Наглядные-показ, Практические- конкретные задания. | Конспекты,контрольныеупражнения | Мячи, г. скамейки, стойки | Контрольные упражнения, тесты, нормативы |
| Игровая практика | Тренировка-игра | Наглядные-показ, Практические- конкретные задания. | Конспекты,контрольныеупражнения | Мячи, г. скамейки, стойки | Контрольные упражнения, тесты, нормативы |
| Инструкторскаяподготовка | Беседа,дискуссия | Наглядные-показ, Практические- конкретные задания. | Конспекты,контрольныеупражнения |  | Контрольные упражнения, тесты, нормативы |
| Соревнования | Игра | Практические- конкретные задания. | План-схема,конспекты | Мячи | Итоговая таблица |

**Наглядные и методические пособия:**

* модели;
* пособия печатные;
* диафильмы;
* кинофрагменты;
* видеозаписи;
* **Методическая литература для преподавателя**
* 1. А.Г.Айрияну «Волейбол», М, 1976
* 2. Ю.Д.Железняк «Тактическая подготовка волейболистов», Смоленск, 1975
* 3. Ю.Д.Железняк «120 уроков по волейболу», М, 1970
* 4. Ю.Д.Железняк «К мастерству в волейболе», М, 1978
* 5. Ивойлов А.В. «Волейбол», М, 1974
* 6. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, на траве», М, 1982
* 7. Фидлер М. «Волейбол», М, 1972
* 8. Волейбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным видам спорта Сибирский государственный университет физической культуры и спорта г.Омск, 2004
* 9. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для сдюшор, швсм «Советский спорт» Москва, 2004
* 10 . А.С. Эдельман. Справочник «Физкультура и спорт» Москва, 1984
* 11. Эйнгорн А.Н. 500 упражнений для волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
* 12. Перльман М.Р. Специальная физическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
* 13. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962.
* 14. Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсменов. – Минск, 1982
* 15. Волейбол. Официальные волейбольные правила соревнований с учетом последних изменений. «Олимпия. Человек» Москва, 2007
* 16. В.А. Кунянский. Практикум для судей «ТВТ Дивизион» Москва, 2004
* 17. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт,
* 18. А. Соскин. Все о волейболе. Клубы «Физкультура и спорт» Москва, 1968

**Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.**

В рамках содержания программы занимающиеся получают теоретические знания об истории возникновения волейбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий волейболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в волейбол. В ходе бесед и лекции занимающиеся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия, учащийся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Для правильного и целенаправленного обучения технике игры в волейбол приводится последовательность обучения основным техническим приемам. Педагог в соответствии с программным материалом сам может подобрать упражнения-задания с учетом предложенной последовательности.

1. **Формы проведения занятий:**
* беседа
* групповое выполнение заданий
* самостоятельная работа
* спортивные соревнования
* физкультурные праздники
1. **Формы подведения итогов:** областные, зональные и районные соревнования по волейболу
2. **Формы проверки:**тематический и визуальный контроль
3. **Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:**
* репродуктивные
* наглядные
* иллюстративные
* игровые
* соревновательный
1. **Техническое оснащение занятий:**
* набивные мячи
* волейбольные мячи
* гимнастические скамейки
* секундомер
* скакалки
* комплект для занятий по общей физической подготовке;
* тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств;
* комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.

**Вспомогательное оборудование:**

* вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

**Кадровое обеспечение программы.**

Программу реализует педагог дополнительного образования высшей категории.

**(Приложение 1)**

**Механизм отслеживания результатов по программе:**

Примерные показатели двигательной подготовленности по годам обучения:

**1 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения(задания) | Юноши | Девушки |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Бег 20 метров, (сек) | 3,5 | 3,7 | 3,9 | 3,8 | 4,1 | 4,4 |
| Бег 60 метров, (сек) | 8,8 | 8,9 | 9,0 | 9,7 | 10,1 | 10,5 |
| 6 – минутный бег, (м) | 1400 | 1250 | 1000 | 1200 | 1100 | 800 |
| Челночный бег 3 Х 10 м, (сек) | 8,3 | 9,0 | 9,3 | 8,7 | 9,3 | 10,0 |
| Прыжок в длину с места, (см) | 2,05 | 1,90 | 1,50 | 2,00 | 1,80 | 1,40 |
| Подтягивание, количество раз | 8 | 6 | 3 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз | - | - | - | 19 | 15 | 5 |

**КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ:**

* по ОФП- 2 вступительные и контрольные нормативы
* по технической подготовке:
* испытания на точность передачи через сетку: на противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч в зоне 4- размером 2 на I, в зоне 1 и в зоне 6-размером 3x3 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, зона 4
5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6x2 м), в
зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м.

Каждый воспитанник исполняет 5 попыток.

* испытания на точность нападающего удара - нужно выполнить качес­твенно, в техническом отношении тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1,6,5 из зон 4,2.
* испытание в "защите зоны "-находясь в зоне 6 в круге диаметром 2,5 м воспитанник должен применить все изученные приемы зашиты.
* по тактической подготовке:

-выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема.

- 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 приема мяча.

**(Приложение 2)**

**Приложение к программе «Баскетбол»**

**Воспитательная работа**

**Работа с родителями**

**Перечень дел, которые могут организовать родители для учащихся группы.**

* Принять участие в проведении спортивного занятия.
* Организация встречи с интересными людьми.
* Проведение бесед.
* Организация конкурсов, викторин.
* Спортивные соревнования.
* Изготовление наглядных пособий.
* Участие в ремонте спортивного зала или площадки.

 **Тематика родительских собраний**

* Роль режима в состоянии здоровья и успеваемости детей.
* Воспитание воли у детей.
* Семья и спорт.
* О культуре поведения.
* О привитии детям гигиенических навыков.
* Воспитание нравственных чувств у детей.
* Воспитание доброты и милосердия у детей.
* Взаимоотношения детей с друзьями и приятелями.
* Права и обязанности ребёнка в семье.
* Здоровый образ жизни.
* Укрепление здоровья детей.

**Работа с учащимися**

**Тематика мероприятий «Мы за здоровый образ жизни»**

1. **"Основы здоровья и ЗОЖ"**

Знать определение здоровья; факторы, благоприятно воздействующие на здоровье; о необходимости заботиться, о своем здоровье; о значении здоровья для успешной учебной деятельности; определение ЗОЖ; как составить режим дня; значение самоконтроля; о самооценке и взаимооценке; приемы саморегуляции. Уметь составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; использовать приемы самоконтроля; оценивать себя в сравнении с другими; владеть приемами саморегуляции.

**2. "Физическое здоровье"**

Двигательная активность и физическое состояние. Знать о значении физических упражнений для здоровья человека; о значении физических качеств (гибкость, выносливость, ловкость, быстрота) для здоровья человека; упражнения для развития физических качеств; иметь представление о том, что такое физическое состояние; простейшие способы самоконтроля физического состояния; простейшие средства профилактики умственного и физического утомления.

**3. "Закаливание"**

Знать о значении закаливания для здоровья человека; простейшие закаливающие процедуры и правила их выполнения.

**4. "Питание"**

Знать о питательных веществах; о пользе основных пищевых продуктов, о "полезных" и "вредных" продуктах; значение режима питания; правила приема пищи. Уметь различать "полезные" и "вредные" продукты.

**5. "Физическое здоровье и окружающая среда"**

Знать о влиянии окружающей среды на здоровье человека; о влиянии объектов природы на здоровье человека; об ответственности человека за здоровье природы. Уметь в доступной форме пропагандировать знания о природе, об ответственности за здоровье природы.

**6. "Профилактика заболеваний"**

Знать о некоторых заболеваниях (о причинах возникновения и способах профилактики): простудные заболевания, заболевания опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие), нарушение зрения, заболевание зубов; о влиянии вредных привычек на здоровье человека. Уметь использовать средства профилактики некоторых заболеваний.

**Литература**

1. Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе "школа-вуз": Автореф. докт. дис. Барнаул, 2000. - 48 с.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность //Теор. и практ. физ. культ., 1995, № 4, с. 2-7.
3. Валеологические аспекты образования /Под ред. Э.М.Казина. Кемерово, 1995.
4. Виноградов П.А., Моченов В.П. Новый этап в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учащейся молодежи //Теор. и практ. физ. культ., 1998, № 7, с. 24-26, 39-40.
5. Ротенберг Р. Расти здоровым: Детская энциклопедия здоровья. - М: ФиС, 1991.
6. Татарникова Л.Г. с соавт. Валеология - основа безопасности жизни ребенка. - СПб: Петрос, 1997. - 240 с.
7. Трещева О.Л. К вопросу системного обоснования индивидуального здоровья и его компонентов //Здоровье и образование: Матер. Междунар. конгресса валеологов. - СПб, 1999, с. 176-177.
8. Трещева О.Л. Системная организация валеологического образования школьников //Теор. и практ. физ. культ., 1997, № 8, с. 8-11.
9. Трещева О.Л., Асташина Н.П., Семина А.Б. и др. Валеологическое воспитание младших школьников: Учебн. - метод. пос. Омск, 1999. - 100 с.
10. Шаулин В.Н. с соавт. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования //Физкультура в школе, 1997, № 1, с. 2-6