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

Утверждено:

Руководитель ГБОУ СОШ с. Хворостянка О.А.Савенкова

« » августа 2020 г

Программа принята на основании решения методического совета

Протокол № « » августа 2020 г

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

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 12- 15 лет

Срок реализации программы -1 год

Составитель: Матанов А.К.

Хворостянка 2020 г.

**Краткая аннотация к программе.**

Программа «Волейбол» физкультурно-­спортивной направленности является целостным интегрированным курсом, включает теоретические и практические занятия для получения учащимися знаний и навыков, при игре в волейбол.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Программа рассчитана:** на возраст 12-17 лет, количество человек в группе 15человек, к занятиям допускаются обучающиеся независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности по заявлению родителей на согласие заниматься волейболом и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся.

**Сроки реализации программы:** 1 год.

Программа состоит из основных модулей: «Теоретическая подготовка, ОФП», «Техническая и тактическая подготовка», «Соревнования».

**Цель:** сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игр в волейбол.

**Ожидаемые результаты:**

* развитие быстроты, силы, гибкости;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-спортивной деятельности самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* рост личностного развития ребенка;
* воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
* умение ребенком оценивать свои достижения;

**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 навыков практической 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 технике волейбола 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 «Легион»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Наименование модуля | Количество часов | |
| I год  обучения | № 1. Теоретическая подготовка. ОФП | 30 ч | 126 ч |
| № 2. Техническая, тактическая подготовка | 58 ч |
| № 3. Соревнования | 38 ч |

**Содержание модуля № 1 «Теоретическая подготовка. ОФП.»**

***Цель:*** укрепление навыков ОФП учащегося через базовую теоретическую подготовку и создание условий для овладения приемами волейбола.

***Задачи****:*

*Обучающие*:

* привитие интереса к регулярным занятиям волейбола;
* закрепление у занимающихся первоначальных знаний терминологии;
* закрепление знаний по основам построения игры в волейбол;
* формирование знаний о соревнованиях по волейболу.

*Развивающие:*

* развитие специальных физических качеств;
* продолжение развития координационных и скоростно-силовых способностей воспитанников;
* продолжение развития практических умений и навыков, необходимых для игры в волейбол.

*Воспитательные:*

* воспитывать самодисциплину, уважение к старшим, честность и товарищеское отношение.

***Предметные ожидаемые результаты***

*Обучающийся должен знать:*

* технику безопасности на занятиях по волейболу;
* историю возникновения волейбола;
* основные традиции волейбола;
* терминологию волейбола.
* этикет спортсмена;
* названия простых подач, ударов, перемещений, блоков.

*Обучающийся должен уметь:*

* правильно выполнять сложные упражнения;
* уберечь себя от перегрузок;
* соблюдать правильный режим дня;
* постепенно совершенствовать себя в технике выполнения упражнений и в физической подготовке;
* выполнять основную программу по волейболу для второго года обучения;

*Обучающийся должен приобрести навык:*

* выполнять упражнения с предметами и без предметов; повысить уровень игровой культуры;
* вести здоровый образ жизни.

**Учебно-тематический план Модуля №1 «Теоретическая подготовка. ОФП»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 как часть общей культуры общества. Основные традиции волейбола.  Правила игры и соревнований по волейболу | 1 | 1 |  | беседа |
| 3 | Методика судейства игры и соревнований по волейболу | 1 | 1 |  | беседа |
| 4 | Виды соревнований | 1 | 1 |  | беседа |
| 5 | Влияние физических упражнений на организм человека. Здоровый образ жизни. | 1 | 1 |  | беседа |
| 6 | Психологическая подготовка спортсмена | 1 | 1 |  | тест |
| 7 | Выносливость | 5 |  | 5 | Контр.упр |
| 8 | Силовые способности | 5 |  | 5 | Контр.упр |
| 9 | Быстрота | 4 |  | 4 | Контр.упр |
| 10 | Гибкость | 4 |  | 4 | Контр.упр |
| 11 | Ловкость | 5 |  | 5 | Контр.упр |
| 12 | Итоговое занятие | 1 | 1 |  | Тест, норматив |
|  | Всего часов | **30** | **7** | **23** |  |

***Содержание модуля №1 Теоретическая подготовка. ОФП.***

* 1. **Тема. Введение в программу. История развития волейбола. Техника безопасности. Вводная диагностика.**

*Теория.*

История развития волейбола в России и за рубежом. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при выполнении упражнений. Страховка.

* 1. **Тема. Основные традиции волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу.**

*Теория.*

Правила игры и соревнований в мини-волейбол.

* 1. **Тема. Методика судейства игры и соревнований по волейболу.**

*Теория.*

Правила организации и судейства соревнований по волейболу.

* 1. **Тема. Виды соревнований.**

*Теория.*

Виды соревнований: по уровню, видам.

* 1. **Тема. Влияние физических упражнений на организм человека. Здоровый образ жизни.**

*Теория.*

Соблюдение режима дня, закаливание, питание спортсмена, потребность в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.

* 1. **Тема. Психологическая подготовка спортсмена.**

*Теория.*

Эмоциональное состояние обучающегося. Положительные и отрицательные эмоции. Установка на предстоящую игру. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

*Общая физическая подготовка.*

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются, обще развивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают 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 баскетболиста.

**7. Тема. Выносливость.**

*Теория.* Виды выносливости, общая и специальная. Средства развития выносливости.

*Практика.* 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.

**8. Тема. Силовые способности.**

*Теория.* Общая характеристика силовых способностей. Средства развития силовых способностей.

*Практика.* Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, переноска и перекладывание груза, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивными мячами.

**9. Тема. Быстрота.**

*Теория.* Общая характеристика быстроты. Средства развития быстроты.

*Практика.* Повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м. со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе.

**10. Тема. Гибкость.**

*Теория.* Общая характеристика гибкости. Физиологические характеристики гибкости.

*Практика*. ЩРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания, выкруты и круги. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Шпагаты: правой, левой; поперечный.

**11. Тема. Ловкость.**

*Теория.* Общая характеристика ловкости.

*Практика.* Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, с разбега, с прыжка; стойки на голове, руках и лопатках; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий".

**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

**12. Тема. Итоговое занятие.**

Тестирование.

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

***Цель:*** закрепление знаний и навыков техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей обучающихся.

***Задачи****:*

*Обучающие*:

* закрепление знаний основных тактических и технических знаний;
* формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.

*Развивающие:*

* развитие физических способностей, необходимых для волейбола;
* развивать игровое мышление на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;

*Воспитательные:*

* воспитание правильной работы в коллективе, для достижения общей цели;
* воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений.

***Предметные ожидаемые результаты***

*Обучающийся должен знать:*

* различные техники передачи и приема мяча;
* тактику защиты;
* индивидуальные, групповые и командные тактические действия;
* требования к организации и проведения соревнований.

*Обучающийся должен уметь:*

* выполнять перемещения и стойки, передачи мяча;
* научится выполнять приѐм и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
* научится выполнять передачи мяча снизу, сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара, у сетки, стоя спиной по направлению;
* научится выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность, верхнюю прямую подачу;
* научится выполнять обманные действия "скидки";
* научится выполнять падения.

*Обучающийся должен приобрести навык:*

* Овладение техникой передвижений и стоек;
* Овладение техникой приема и передач мяча.

**Учебно-тематический план Модуля №2 «Техническая и тактическая подготовка»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **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; | |  | 2 | 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 | |  | 4 | 4 | Контр.упр |
|  | - групповые действия | |  | 4 | 4 | Контр.упр |
|  | - командные действия | |  | 4 | 4 | Контр.упр |
| 8 | Тактика защиты: индивидуальные действия | |  | 4 | 4 | Контр.упр |
|  | - групповые действия | |  | 3 | 3 | Контр.упр |
|  | - командные действия | |  | 3 | 3 | Контр.упр |
| 9 | Итоговое занятие | |  | 1 | 1 |  |
|  | **Всего часов:** | | **1** | **57** | **58** |  |

*Содержание модуля №2 Техническая и тактическая подготовка.*

* + 1. **Тема. Вводное занятие.**  **Техническая подготовка.**

**Техника передвижения и стоек**

***Теория.***

Вводное занятие.

***Практика.***

Овладение техникой передвижения и стоек.

Стойка игрока (исходные положения).

Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед.

Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

* + 1. **Тема. Техническая подготовка. Техника приема и передач мяча сверху.**

***Теория.***

Способы выполнения приема и передачи мяча сверху и их разновидности.

***Практика.***

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками;

передача мяча, подвешенного на шнуре;

с собственного подбрасывания;

с набрасывания партнера;

в различных направлениях на месте и после перемещения;

передачи в парах;

отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее;

с собственного подбрасывания;

подброшенного партнером - с места и после приземления.

Прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).

Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.

Прием мяча на задней линии.

Передача двумя руками сверху на месте.

Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.

Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.

Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.

* + 1. **Тема. Техническая подготовка. Техника приема мяча снизу.**

***Теория.***

Способы выполнения приема мяча снизу и их разновидности.

***Практика.***

Прием и передача мяча снизу (на месте и в движении приставными шагами).

Прием мяча снизу двумя руками над собой.

Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.

Прием мяча снизу в группе.

* + 1. **Тема. Техническая подготовка. Нижняя прямая подача.**

***Теория.***

Исходное положение, подбрасывание мяча и замах, удар по мячу и движение после него.

***Практика***.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая;

подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе;

через сетку;

подача в стенку; нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Через сетку с расстояния 9 м, подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

* + 1. **Тема. Техническая подготовка. Нападающие удары.**

***Теория.***

Особенности методики освоения техники нападающего удара в волейболе. ***Практика***.

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

* + 1. **Тема. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия.**

***Теория.***

Действия игрока без мяча (перемещения по площадке, выбор места для вторых передач, на­падающих ударов, при выполнении подач, предугадывание действий соперника, двигательная активность) и с мячом (выполнение подач, вторых передач и нападающих ударов).

***Практика.***

Выбор места для выполнения нижней подачи;

выбор места для второй передачи и в зоне 3.

* + 1. **Тема. Тактическая подготовка. Групповые действия.**

***Теория***.

Характеристика тактических групповых действий.

***Практика***.

Взаимодействия игроков передней линии:

игрока зоны 4 с игроком зоны 3,

игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).

Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

* + 1. **Тема. Тактическая подготовка. Командные действия.**

***Теория.***

Характеристика тактических командных действий.

Организация командных взаимодействий в нападении и защите.

***Практика.***

Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

* + 1. **Тема. Тактическая подготовка. Тактика защиты.**

***Теория.***

Основы тактики защиты.

***Практика***.

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

* + 1. **Тема. Организация и проведение соревнований.**

***Теория***.

Требования к организации и проведению соревнований.

***Практика.***

Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу. Разбор проведенных. Устранение ошибок.

* + 1. **Тема. Контрольные испытания и соревнования.**

***Теория.***

Нормативы контрольных испытаний.

***Практика.***

Контрольные испытания и соревнования. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах по волейболу.

* + 1. **Тема. Итоговое занятие.**

Сдача контрольных нормативов.

*Модуль № 3 «Соревнования»*

***Цель –*** освоение правил организации, проведения соревнований.

***Задачи****:*

*Обучающие*:

* формирование знаний о жестах судей, заполнение технического и игрового протокола;
* совершенствование технических и тактических навыков в игре;

*Развивающие:*

* развитие уровня спортивного мастерства;
* развитие практики проведения соревнований по волейболу.

*Воспитательные:*

* воспитание навыков соревновательной деятельности игры в баскетбол;
* воспитание мужественности.

***Предметные ожидаемые результаты***

*Обучающийся должен знать:*

* основные правила и этапы организации соревнований;
* состав судейской коллегии, второй судья;
* азбуку волейбола;
* правила и основы судейства. Жесты судей в волейболе.

*Обучающийся должен уметь:*

* создавать и применять схемы подвижной игры;
* выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), в игре волейбол;
* играть в волейбол в условиях, приближенным к соревнованиям;
* построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

*Обучающийся должен приобрести навык:*

* разбор проведённых игр. Работа над ошибками;
* проводить разминку в группе.

**Учебно – тематический план модуля №3 «Соревнования» - 38 ч.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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 |  |

**Содержание модуля №3 «Соревнования»**

1. **Тема. Вводное занятие.**

Правила техники безопасности. Значение спортивных игр при подготовке юных волейболистов. Правила и организация спортивных игр.

1. **Тема. Судейство.**

Основные правила и этапы организации соревнований. Волейбол: игра и история. Правила и основы судейства. Жесты судей в волейболе. Состав судейской коллегии, второй судья. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Особенности организации, проведения и судейства соревнований для сверстников. Техника безопасности во время летних каникул.

1. **Тема. 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.**

Тестирование, выполнение нормативом ОФП, дружеские встречи, соревнования, портфолио обучающихся.

**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** |
| Теоретическая  подготовка | Беседа, дискуссия | Метод убеждения Побуждения, Наглядный показ | Методическая  литература |  | Беседа |
| ОФП | Тренировка-игра | Наглядные-показ, Практические- конкретные задания. | Конспекты,  контрольные  упражнения | Гимн. Скамейки,  мячи,стойки,  скакалки | Контрольные упражнения, тесты, нормативы |
| Техническая  подготовка | Тренировка-игра | Наглядные-показ, Практические- конкретные задания. | Конспекты,  контрольные  упражнения | Гимн. Скамейки,  мячи,стойки,  скакалки | Контрольные упражнения, тесты, нормативы |
| Тактическая  подготовка | Тренировка-игра | Наглядные-показ, Практические- конкретные задания. | Конспекты,  контрольные  упражнения | Мячи, г. скамейки, стойки | Контрольные упражнения, тесты, нормативы |
| Игровая практика | Тренировка-игра | Наглядные-показ, Практические- конкретные задания. | Конспекты,  контрольные  упражнения | Мячи, г. скамейки, стойки | Контрольные упражнения, тесты, нормативы |
| Инструкторская  подготовка | Беседа,  дискуссия | Наглядные-показ, Практические- конкретные задания. | Конспекты,  контрольные  упражнения |  | 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.

**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