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

 Утверждено:

Руководитель ГБОУ СОШс. Хворостянка О.А.Савенкова

 « » августа 2020г

 Программа принята на основании решения методического совета

 Протокол № « »августа 2020г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Муромцы»**

Направленность: физкультурно-спортивная

 Возраст обучающихся 14- 17 лет

 Срок реализации программы -1 год

 Составитель: Переверзев В.А.

Хворостянка 2020г.

**Краткая аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Муромцы» составлена на основе нормативно - правовой базы и современным требованиям дополнительным общеобразовательным программам. Программа включает в себя III тематических модуля, которые представляют собой логически завершенный элемент программы.Программа «Муромцы» предназначена для детей 14-17 лет.

Программа рассчитана на 1 год обучения. (126 часов ).

Данная программа дает возможность научиться играть в волейбол,
 сформировать первичные навыки судейства. Игровая деятельность способствует укреплению здоровья учащихся, развитию чувства товарищества, взаимопомощи и моральных и волевых качеств занимающихся, формирование навыков здорового образа жизни. Ну и конечно решается проблема занятости свободного времени детей.

**Пояснительная записка**

Данная программа является ознакомительной и рассчитана на весь период обучения на спортивно- оздоровительном этапе и предполагает первоначальное обучение основам игры «Волейбол».

**Новизна** данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.Модули представляют собой логически завершенный элемент программы.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и ориентирована на развитие личности обучающихся, формирование и развитие их творческих способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, физическом совершенствовании, адаптации к жизни в обществе, организацию свободного времени, профессиональную ориентацию.

Данная программа ориентирована на ознакомление и активизацию интереса детей к спорту, формированию умений и навыков для дальнейшего развития в избранном виде спорта; обучение детей волейболу в доступной для них форме, а также изучение основ техники и тактики волейбола.

Подготовка детей на ознакомительном этапе в спортивно-оздоровительной группе является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка будущих спортсменов.

Программа «Волейбол» составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1.Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2.Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)

3.Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4.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».

5.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».

6.«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).

7.Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образованиядетей"

**Цель**: приобщения к занятиям волейболом, формирование у детей устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью.

**Задачи:**

**обучающие:**

• 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;

**развивающие:**

• развивать быстроту, ловкость, гибкость;

• укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию

 и разносторонней физической подготовленности;

• укрепление опорно-двигательного аппарата;

• развитие эмоциональной сферы, чувства души.

**воспитывающие:**

• воспитывать чувства товарищества, смелости, воли к победе, 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.

**Актуальность программы**

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, к укреплению психического и физического здоровья детей. Для решения такой проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры.

 Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия волейболом на рост и развитие мозга подростка. Программа создает условия для формирования таких личностных качеств, как уверенность в себе, доброжелательное отношение к соперникам, умение работать в команде умение радоваться успехам товарищей, проявлять лидерские качества.

**Отличительные особенности**

Отличительная черта программы в том, что мы не проводим специального отбора и не смотрим на физиологические возможности ребенка (рост, вес), что позволяет посещать наши тренировки любому ребенку, невзирая на его антропометрические данные.

 Особенностью волейбола, как учебного предмета является его деятельностный характер. Задача формирования представлений о волейболе не является самоцелью, а знания, которые приобретает школьник, выступают средством развития его физической деятельности, как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в волейбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в волейбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, фор­мирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не толь­ко для физического, но и нравственного воспитания детей, осо­бенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружа­ющей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потен­циала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

**Педагогическая целесообразность**заключаются в том, что дети становятся также более самостоятельными и более коммуникабельными. За счёт того, что постоянно находятся в коллективе среди своих сверстников.

 В волейболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходиться в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Организация занятий объединения «Волейбол» и выбор методов опирается на современные психолого-педагогические рекомендации. Программу отличает практическая на­правленность преподавания в сочетании с теоретической, творческий поиск, научный и со­временный подход, внедрение новых оригинальных методов и приемов обучения в сочетании с дифференцированным подходом обучения. Главным условием каждого занятия является эмоциональный настрой.

Важное место в программе отводится воспитательной работе с детьми. На года обучения педагог формирует у занимающихся нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Одним из приоритетных направлений в воспитательной работе, является выстраивание взаимоотношений с родителями обучающихся, с целью обеспечить единство действий педагога и родителей в воспитании учащихся спортивной секции.

**Возраст детей**

Программа рассчитана на детей в возрасте 14-17лет. В этом возрасте половое развитие резко ускоряется и наступает физиологическая половая зрелость. Период ускоренного полового развития и достижение половой зрелости называется периодом полового созревания.

Половое созревание не плавный процесс, в нем выделяют определенные стадии, каждая из которых характеризуется спецификой функционирования желез внутренней секреции и соответственно всего организма в целом. Существенные преобразования претерпевает мышечный аппарат: дифференцируются мышечные волокна, обеспечивающие совершенствование энергетических процессов и двигательной функции. Своеобразие подросткового этапа онтогенеза состоит в том, что совершенствование всех физиологических систем организма протекает одновременно и взаимосвязано с созреванием репродуктивной функции и значительными перестройками, вызванными этим процессом. При этом развитие всех систем организма предъявляет повышенные требования к сердечно-сосудистой системе, как системе жизнеобеспечения. Именно деятельность сердечно-сосудистой системы является одним из важнейших факторов, лимитирующих развитие приспособительных реакций растущего организма в процессе его адаптации к условиям обучения и воспитания.

1. **Формы проведения занятий:**
* беседа
* групповое выполнение заданий
* самостоятельная работа
* спортивные соревнования
* физкультурные праздники

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом.

*Специально подобранные игровые упражнения* создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации*.*

*Технические приёмы*, *тактические действия* и собственно игра в волейбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей и подростков школьного возраста.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности. Программа отвечает современным требованиям физического воспитания школьников.

**Режим занятий** 1 раз в неделю по 3,5 часа с 10 минутным перерывом.

**Формы организации деятельности:**

Наполняемость группы –15 человек. Она обусловлена тем, что занятия носят как индивидуальный, так и групповой характер. При этом неизбежными являются занятия в смешанной группе (всем составом), предполагающей разную степень интеллектуальной и физической подготовки учеников.

**Продолжительность программы:** данная программа рассчитана на 1 год обучения. Объём программы 126 часов, которые распределяются следующим образом:

- первый год обучения –126 час, в неделю - 3,5 часа

**Ожидаемые результаты 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.

*Предметные*

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по волейболу.

-выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол.

*Личностные*

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении

обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия волейболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

-  дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-  навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;

**-**готовность и способность к саморазвитию и самообучению;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в волейболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

*Метапредметные*

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. В области физической культуры:

 -владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по волейболу, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из волейбола, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по волейболу.

**Критерии и способы определения результативности**

- тематический и визуальный контроль

-контрольные испытания технико-тактической подготовленности обучающихся (виды подач, тактика защиты).

-показатели двигательной подготовленности по годам обучения(сдача нормативов).

**Формы подведения итогов**

Товарищеские встречи, соревнования различного уровня.

**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.»**

 В результате освоения данного модуля программы дети приобретают теоретические знания.

 Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности.

 В качестве основных средств, применяются,общеразвивающие 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 волейболиста. 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.

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

**Задачи** теоретической подготовки:

 **\*Обучающие**

- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

\* **Развивающие**

- Развитие эмоциональной сферы, чувства души

- Развитие необходимых физических способностей;

\* **Воспитывающие**

 -Воспитывать чувства товарищества, смелости, воли к победе, общительности;

- Воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;

 *Формы организации* теоретической подготовки: лекции, беседы, просмотр фотографий, кинофильмов, 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 модуля**

*По окончании обучения воспитанники должны 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;
* сведения о технике и тактике различных видов спорта;
* о правилах и организации проведения соревнований;
* 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.

*должны уметь:*

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

**Учебно-тематический план 1 Модуля**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование темы** | **Количество часов** | **Формы****аттестации/****контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **Теоретическая подготовка.**  |  |
| 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 | 2 | 2 |  | тест |
| **ОФП** |
| 7 | Выносливость | 5 |  |  5 | 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** | **8** | **27** |  |

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

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

 Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

1. ***Тема.Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом.***

 Развитие волейбола в России. Значение и место волейбола в системе физического воспитания. Участие Российских волейболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

1. ***Тема.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. ***Тема.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. ***Тема.Правила игры.***

 Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

**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 волейболиста.

1. ***Тема.Выносливость.***

 Виды выносливости, общая и специальная. Общая выносливость, работа мышц, ее влияние на организм человека. Физиологические характеристики выносливости. Средства развития выносливости

 Специальная выносливость. Ее характеристики. Возможности организма. Волевые качества. Легкоатлетические упражнения для развития выносливости.

1. ***Тема.Силовые способности.***

 Общая характеристика силовых способностей. Физиологические характеристики силы. Сила мышц. Основные категории силы: статическая, динамическая, взрывная. Средства развития силовых способностей.

1. ***Тема.Быстрота.***

 Общая характеристика быстроты.

 Физиологические характеристики быстроты. Основные понятия: быстрота реакции и мышления, быстрота выполнения простых игровых действий, быстрота исполнения сложных игровых действий, быстрота взаимодействия волейболистов. Средства развития быстроты.

1. ***Тема.Гибкость***

 Общая характеристика гибкости. Физиологические характеристики гибкости. Общая и специальная гибкость. Подвижность. Средства развития гибкости.

1. ***Тема.Ловкость***

 Общая характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости. Ловкость общая и специальная. Средства развития ловкости.

***Средства развития ОФП***

**Обще развивающие упражнения без предметов (**развитие гибкости**,** силы, ловкости).

* 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.
* Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
* 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.
* **Обще развивающие упражнения с предметами** (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).
* Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
* Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
* Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
* Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
* 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.
* 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.

 **Акробатические упражнения (**развитие ловкости)

* Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
* Перекаты и перевороты.

 **Подвижные игры и эстафеты** (развитие ловкости, быстроты, силы)

* Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
* 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.

 **Легкоатлетические упражнения** (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

* Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
* Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
* Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
* Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

 **Спортивные игры.**

* Ручной мяч
* Футбол
* Волейбол

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

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.

**Цель модуля***:*овладение техникой и тактикой игры.

**Задачи:**

**\*Обучающие**

- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

 - Научить умению управлять мячом;

- Обучить и совершенствовать взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре;

**\*Развивающие**

- Развивать координационные и кондиционные способности,

- Развивать творческие способности игроков;

**\*Воспитывающие**

- Формировать стойкий интерес к занятиям.

**Планируемые результаты:**

***Ребенок 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. Элементарные умения приема и передачи мяча;

7. Правила соревнований по спортивным играм;

8. Нормы контрольных нормативов.

***Должен уметь:***

1. Технически правильно выполнять подачи мяча и прием мяча;
2. Выполнять нападающий удар;
3. Взаимодействовать с другими игроками своей команды в групповых и командных действиях в защите и нападение во время игры в волейбол;

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование тем** | **Количество часов** | **Формы****аттестации/контроля****контроля** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| Модуль №2 Техническая и тактическая подготовка. |
| 1 |  Вводное занятие. | 1 |  | 1 | беседа |
| 2 | Перемещения волейболиста; |  | 3 | 3 | Контр.упр |
| 3 |  Техника владения мячом: подача мяча |  | 10 | 10 | Контр.упр |
| 4 |  Прием мяча |  | 8 | 8 | Контр.упр |
| 5 |  Передачи мяча |  | 8 | 8 | Контр.упр |
| 6 |  Нападающий удар |  | 8 | 8 | Норматив |
| 7 |  Техника овладения мячом |  | 4 | 4 | Контр.упр |
| 8 | **Тактические действия:*** Игра в нападении
* Игра в защите
 |  | 10 | 10 | Контр.упр |
| 9 |  Итоговое занятие |  | 1 | 1 | Контр.упр |
|  | **Всего часов:** | **1** | **52** | **53** |  |

*Модуль №2 Техническая и тактическая подготовка.*

1. ***Тема.Вводное занятие***. 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.
2. ***Тема.* Перемещения волейболиста**. Основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком.
3. **Техника владения мячом***Упражнения с мячом***:** отработка техники первой передачи, верхняя и нижняя передачи, отработка обманных действий с мячом, блокировка нападающего мяча, выполнение двойного блока.
4. ***Тема.* Тактические действия**: групповые – взаимодействие в защите, в нападении. Индивидуальные – нападающие удары по линии.
5. ***Тема.*Итоговое занятие**. Сдача контрольных испытаний технико-тактической подготовки.

***Модуль № 3 « Игровая подготовка»***

Спортивные игры для детей укрепляют физическое здоровье, развивают двигательные способности, совершенствуют умения, обучают жизненным ситуациям, как следует поступать в тех или иных случаях, развивают мораль, учат ориентироваться в пространстве, помогают ребёнку открывать для себя новый мир.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав спортивных игр, оказывает также комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей. В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего элементарных игровых умений – приема мяча, передачи; технико – тактических взаимодействий - выбор места. Взаимодействия с партнеров, командой и соперников, необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми.

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.

В программе используются игры для развития быстроты, силы,

выносливости, пространственной ориентации; игры подготовке

волейболистов; игры-поединки, игры-аттракционы.

***Цель модуля:*** вызвать положительные эмоции у детей (радость,

удовольствие, воодушевление), раскрыть потенциальные возможности и

творческую инициативу ребёнка, привить детям интерес и любовь к подвижным и к спортивным играм ( волейбол, баскетбол, теннис, футбол), закрепить двигательные навыки, укрепить здоровье детей.

***Задачи:***

**\*Обучающие**

- Обучить правилам поведения техники безопасности на спортивных занятиях;

- Формирование культуры движений обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями приёмами базовых видов спорта;

**\*Развивающие**

- Способствовать развитию координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями;

**\*Воспитывающие**

- Воспитание умственных и волевых усилий, концентрации внимания, логичности.

- Формирование нравственных качеств личности и культуры поведения в обществе.

- Формировать стойки интерес к занятиям;

**Планируемые результаты:**

***Ребенок должен знать:***

1. Правила поведения и технику безопасности на спортивных занятиях;

2. Правила соревнований по спортивным играм;

3. Нормы контрольных нормативов.

***Должен уметь:***

1. Уметь играть в волейбол;
2. Взаимодействовать с другими игроками своей команды в групповых и командных действиях.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование тем** | **Количество часов** | **Формы****аттестации/контроля** |
| Теория | Практика | Всего |
| **Модуль № 3. Игровая подготовка** |  |
| 1 | Вводное занятие | 1 |  | 1 | беседа |
| 2 | 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. ***Тема. Вводное занятие.***

 Учебная игра с ограничениями. Учебная игра с дополнительными условиями. Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.

Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных волейболистов. Правила и организация спортивных игр (футбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, пионербол.и т.д.).

1. ***Тема. Учебная игра.***

Игра в защите, правильная расстановка игроков на приеме.

1. ***Тема. Соревнования.***

Внутригрупповые соревнования по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по волейболу.

1. ***Тема.*** Районные и областные соревнования и турниры.

**Методическое обеспечение программы**

**Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:**

* репродуктивные
* наглядные
* иллюстративные
* игровые
* соревновательный

**Наглядные и методические пособия:**

1. модели;
2. пособия печатные;
3. кинофрагменты;
4. видеозаписи;

**Требования к оснащенности учебного процесса**

* **Техническое оснащение занятий:**
* набивные мячи
* волейбольные мячи
* гимнастические скамейки
* секундомер
* скакалки

**Оборудование спортивное:**

* 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.

**Методическое обеспечение**

**Список литературы.**

 1.Беляев А.В. Волейбол [Электронный ресурс] - М.:Физкультура и спорт, 2000г.

 2.Виноградов П.А, Физическая культура и спорт трудящихся, Советский спорт,2015.. Методический сборник №4. " Волейбол. Техника. Тактика. Тренировка": http://shkola- savina.ru/images/metodica/33.pdf.

 3.Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. 2017.

 4.Сингина Н.Ф. Фомин Е. В. Методическое руководство №16. Психолого- педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ. Москва – 2018г.

 5.Фомин Е.В., Силаева Л.В., Белова Н.Ю. Процесс спортивной подготовки игроков. Москва – 2017г.

 6.Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016г.

7. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 2015 г.

8. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 2015 г.

9. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». М.: «ФК и С», 2000 г.

10. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 2000 г.

11. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2017 г.

12. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С»,

2016 г.

13. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 2016 г.

14. Лях В.И. и др. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2019 г.

15. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, «Беларусь», 2015 г.

Перечень интернет-ресурсов

 1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru - Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ» - Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» - Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» - Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ» - Приказ Минспорта РФ от 30.08.2013г. №680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».

**Кадровое обеспечение программы:** программу реализует педагог дополнительного образования.