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 «Летящий мяч»**

Направленность: физкультурно-спортивная

 Возраст обучающихся 12 - 15 лет

 Срок реализации программы – 1 год

 Составитель: Яфунин В. И.

Хворостянка 2020 г.

**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**

С целью повышение физического потенциала учащихся, сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом была разработана

* внедрена в практику дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу «Летящий мяч».

Учебно-тематический план составлен в соответствии с программой по волейболу «Летящий мяч», разработанной на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям, составлена на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, сучетом учебного плана на учебный год; с учетом следующих нормативных документов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 Г. №273-ФЗ (с изменениями от 21.07.2014 г.);

- Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. №761 «Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 гг.;

* + Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
	+ Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
	+ распоряжение правительства Российской Федерации от 07.08.2009 г. №11-1-р «Государственная программа «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года»;
	+ постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. №189 СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемилогические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями).

**Новизна** данной программы является модульное построение её содержания. В ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, технической подготовки, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

**Целесообразность и актуальность программы** заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма, Занятия волейболом развивают скоростно-силовые качества, выносливость, координацию, периферическое зрение, ориентировку в пространстве. При занятиях волейболом проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить, воспитывается чувство ответственности, коллективизма. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

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

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучить техническим приёмам и правилам игры;

- обучить тактическим действиям;

- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

**Развивающие:**

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- развивать совершенствование навыков и умений игры;

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

**Воспитательные:**

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

-воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – от 13 до 17 лет.

**Срок реализации программы:**

Программа рассчитана на 1 год, на 126часов.

**Формы организации образовательной деятельности и режим занятий**.

Занятия проводятся в группах, численностью – 15 человек.

**Формы и режим занятий**: данная программа предусматривает групповую учебно-тренировочную форму занятий. Также занятия в рамках программы проводятся в форме спортивных соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий, просмотра видеоматериала.

Программа разработана на 126 часов - по 3ч.30мин в неделю, сроком освоения 1 год.

**Режим занятий:**

 1 год обучения – 2 раза в неделю:

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

 Возраст воспитанников 13-15 лет. Оптимальная наполняемость групп 15 человек.

**Ожидаемые результаты:**

*К моменту завершения программы обучающиеся должны:*

**знать:**

* систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
* правильное распределение своей физической нагрузки;
* правила игры в волейбол;
* правила проведения соревнований;

**уметь:**

* проводить специальную разминку для волейболиста
* овладеют основами техники волейбола;
* овладеют основами судейства в волейболе;

 **Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

**Формой подведения итогов** реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются:

- мониторинг – на начало и на окончание первого года обучения;

- тестирование на знание теоретического материала – в процессе занятий; - тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы – в

январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года; - сдача контрольных нормативов по ОФП (прыгучесть, быстротаперемещений, метание набивных мячей) - в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года.

- тестирование на знание правил соревнований и терминологии – в процессе занятий;

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы – в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года;

- сдача контрольных нормативов по ОФП (прыгучесть, быстрота перемещений, метание набивных мячей) – в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года;

* результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч – в течении учебного года.

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в школьных соревнованиях, в организации и проведении судейства школьных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

**Учебный план программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Наименование модуля** | **Количество часов** |
| **Всего**  | **теория** | **практика** |
| **1** | «Теоретическая подготовка. ОФП» | 24 | 14 | 10 |
| **2** | «Техническая и тактическая подготовка» | 49 | 12 | 37 |
| **3** | «Соревнования» | 53 | 15 | 38 |
|  | **Итого** | **126** | **41** | **85** |

**Модуль №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» - 24 часа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Наименование разделов и тем | Количество часов |
| теория | Практика | всего |
| Теоретическая подготовка |
| 1 | Введение в программу. История развития волейбола. Техника безопасности. Вводная диагностика. | 1 |  | 1 |
| 2 | Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные традиции волейбола.Правила игры и соревнований по волейболу | 1 |  | 1 |
| 3 | Методика судейства игры и соревнований по волейболу | 1 |  | 1 |
| 4 | Виды соревнований  | 1 |  | 1 |
| 5 | Влияние физических упражнений на организм человека. Здоровый образ жизни. | 1 |  | 1 |
| 6 | Психологическая подготовка спортсмена | 1 |  | 1 |
| ОФП |
| 7 | Выносливость | 1 | 2 | 5 |
| 8 | Силовые способности | 1 | 2 | 5 |
| 9 | Быстрота | 1 | 2 | 5 |
| 10 | Гибкость | 1 | 2 | 6 |
| 11 | Ловкость | 1 | 3 | 6 |
| 12 | Итоговое занятие | 1 |  | 1 |
|  | Всего часов | **13** | **11** | **24** |

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

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

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.**

Правила игры и соревнований в мини-волейбол.

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

Правила организации и судейства соревнований по волейболу.

* 1. **Тема. Виды соревнований.**

Виды соревнований: по уровню, видам.

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

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

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

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.

* 1. **Тема. Выносливость.**

*Теория*.

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

*Практика.*

Специальная выносливость. Ее характеристики. Возможности организма. Волевые качества. Легкоатлетические упражнения для 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. **Тема. Силовые способности.**

*Теория.*

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

*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.

* 1. **Тема. Быстрота.**

*Теория.*

Общая характеристика быстроты.

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

*Практика.*

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

* 1. **Тема. Гибкость**

*Теория.*

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

*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. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Шпагаты: правой, левой; поперечный.

* 1. **Тема. Ловкость**

*Теория.*

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

* 1. **Тема. Итоговое занятие**

Проведение контрольной работы по правилам игры волейбола.

**Модуль №2 «Техническая и тактическая подготовка» (49 ч.).**

***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 «Теоретическая подготовка, тактико-техническая подготовка»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Наименование разделов и тем | Количество часов |
| теория | практика | всего |
| Техническая и тактическая подготовка |
| 1 | Вводное занятие. Техническая подготовка. Техника передвижения и стоек | 1 |  | 1 |
| 2 | Техническая подготовка. Техника приема и передач мяча сверху |  | 5 | 5 |
| 3 | Техническая подготовка.Техника приема мяча снизу  |  | 5 | 5 |
| 4 | Техническая подготовка.Нижняя прямая подача |  | 5 | 5 |
| 5 | Техническая подготовка.Нападающие удары |  | 5 | 5 |
| 6 | Тактическая подготовка. Индивидуальные действия |  | 4 | 4 |
| 7 | Тактическая подготовка.Групповые действия |  | 4 | 4 |
| 8 | Тактическая подготовка.Командные действия |  | 4 | 4 |
| 9 | Тактическая подготовка. Тактика защиты |  | 4 | 4 |
| 10 | Организация и проведение соревнований. |  | 4 | 4 |
| 11 | Контрольные испытания и соревнования |  | 3 | 3 |
| 12 | Итоговое занятие |  | 4 | 4 |
|  | **Всего часов:** | **1** | **48** | **49** |

**Содержание модуля №2 «Теоретическая подготовка, тактико-техническая 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» (53 ч.)**

***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» - 53 ч.**

**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

**Методическое обеспечение программы по волейболу.**

**Методы и формы обучения.**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочном по 3 занятия в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса учащихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Практические методы:

* + метод упражнений;
	+ игровой;
	+ соревновательный;
	+ круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

* в целом;
* по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Материально-техническое обеспечение занятий**

Для проведения занятий в образовательном учреждении должен быть зал: минимальные размеры 9×18 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная – 1 шт.
2. Стойки волейбольные – 2шт.
3. Гимнастические стенки – 1 шт.
4. Гимнастические скамейки – 4 шт.
5. Гимнастические маты – 4 шт.
6. Скакалки – 10 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) – 3 шт.
8. Мячи волейбольные – 10 шт.
9. 2 комплекта волейбольной формы (6 мужских и 6 женских).
10. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом

**Список литературы для педагога:**

 1. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996.

2. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995

 3. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000.

4. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998.

5. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991.

6. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004.

7. Медицинский справочник тренера. М., 2006.

 8. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.

 9. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1999

 10. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания для 1–11 классов \ В.И.Лях,
 11. Спортивные игры / Под ред. Ю. И Портных. - М.: ФиС, 1975г.

А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2010г.

 12. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) / Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.

13. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2004г.

14. Физическая культура. 1–11 кл.: Программа для общеобразовательных учреждений / авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.: - Дрофа, 2002г.

**Список литературы для воспитанников**

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.

2. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 2012.

 3. Фидлер М. Волейбол. М., 2015.

4. Энциклопедия «Аванта +», 2015

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