

Филиал государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
«Образовательный центр» имени 81 гвардейского мотострелкового полка
п.г.т. Рошинский муниципального района Волжский Самарской области
«Центр внешкольной работы»



В.Е. Рябков

«10» августа 2022 год

Программа принята на основании
решения методического совета
протокол №1 от «8» августа 2022 года

Прошла экспертизу областного
межведомственного экспертного
совета «11» ноября 2020 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Юный волейболист»**

физкультурно-спортивной направленности

Возраст детей: 7-10, 11-14 лет

Срок образования: 1 год

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Поплавская Светлана Александровна

2022

Пояснительная записка

В настоящее время внимание государства направлено на развитие дополнительного образования учащихся. В планах развития образования к 2020 году привлечь к занятиям физической культурой и спортом до 75% учащихся. Согласно госпрограмме «Развитие образования» на 2013-2020 годы мотивация учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом является первостепенной.

Развитие спорта внесет большой вклад в воспитание сильной молодежи. Об этом президент РФ Владимир Путин заявил, выступая на заседании Совета при президенте по развитию физкультуры и спорта. «Что очень важно и правильно и полезно для нас, для нашей страны - развитие вкуса к здоровому образу жизни, к физкультуре, спорту с тем, чтобы наши подрастающие поколения были более здоровыми, ориентированными на активную жизненную позицию, способными бороться за свои интересы, за интересы страны, чтобы это было площадкой, которая воспитывает нас в духе патриотизма, стремления добиваться наивысшего результата, стремления к победе», - подчеркнул президент. В основу данной программы положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность ОУ в сфере дополнительного образования:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон «Об образовании в Российской Федерации»: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
- Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»: постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, г. Москва; зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г.
- Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендуемых при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, среднего общего, основного общего образования :приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 1067, г. Москва.
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования: приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897;
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 № 2106);

-Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях;

-Письмо Министерства образования РФ «О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в общеобразовательном учреждении».

-Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»;

-Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

-Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р

-Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

-Письмом Минобрнауки России «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей» от 29 марта 2016г. №ВК-641/09;

-Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций, дополнительного образования детей»;

-Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 года N 26: «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Образовательная программа дополнительного образования имеет физкультурно-спортивную направленность, адаптирована для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами, так как количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Обеспечение реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детей-инвалидов на участие в программах дополнительного образования является одной из важнейших задач государственной образовательной политики. Данная программа ориентирована на создание и обеспечение необходимых условий для развития здорового образа жизни, физического воспитания, социализацию и адаптацию к жизни в обществе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющими задержку психического развития.

Занятия в спортивной секции «Волейбол» развивают моторную ловкость, координацию движений, являются способом самовыражения в спорте детей с ОВЗ, инструментом решения конфликтов и средством снятия психологического напряжения.

С учетом особенностей детей с задержкой психического развития в программе предусмотрены комплексы упражнений, способствующие снятию быстрой утомляемости, повышающие работоспособность, укрепляющие весь мышечный аппарат, развивающие моторную ловкость, скоординированность, обучающие действиям в команде.

При проведении занятий запланировано: предъявлять «пошаговые инструкции» по всем видам спортивной деятельности; оказывать дозировано помочь каждому обучающемуся во время тренировочного и игрового процесса; использовать специальные методы, приемы, способствующие общему развитию обучающегося; обеспечивать непрерывный контроль за выполнением всех комплексов физических упражнений; стимулировать активность, развивать коммуникации через общение в команде со сверстниками и взрослым педагогом; учитывать индивидуальный темп обучения и продвижения в образовательном пространстве.

Большое значение отводится физической подготовке, направленной на развитие физических способностей организма. Также выделяется общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие

физических возможностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей для волейболистов.

Получение детьми с ограниченными возможностями здоровья дополнительного образования способствует социальной защищенности на всех этапах социализации, повышению социального статуса, становлению гражданственности и способности активного участия в общественной жизни.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Новизна данной дополнительной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Каждый модуль может реализовываться самостоятельно, как отдельная составляющая с формализованными конкретными результатами обучения и формами контроля. Использование же модулей в комплексе, позволяет реализовать поставленные задачи и достигнуть цели самой программы. На практических занятиях по программе «Юный волейболист» используются упражнения из многих других видов спорта: (легкая атлетика, гимнастика и др.). В программных модулях особое внимание уделено увеличению количества часов практических занятий. В комплексное содержание модулей программы «Юный волейболист» входят теоретические и практические занятия.

Педагогическая целесообразность. Позволяет решить проблему занятости свободного времени, формированию физических качеств, пробуждения интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цель программы – формирование у учащихся ценностного отношения к физической культуре и спорту средствами игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать систему знаний о волейболе, истории возникновения, правилах игры, роли в формировании здорового образа жизни;
- формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики волейбола;
- ознакомить с техникой безопасности и правилах поведения в спортивном зале;
- ознакомить с требованиями к спортивной форме и обуви;
- обучить правилам безопасности при выполнении физических упражнений;

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств;
- развить интерес к занятиям спортом;
- развить двигательные способности;
- развить активность, ответственность, дисциплинированность;

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности;
- воспитывать самодисциплину, волевые качества обучающихся;
- воспитывать чувство товарищества;
- воспитывать социальную активность и патриотизм

Возраст детей: 7-10, 11-14 лет.

Уровень программы: ознакомительный.

Сроки реализации: программа рассчитана на один год обучения (126 часов)

Режим занятий: три занятия в неделю (3 раза в неделю по 1 и 1,5 академическому часу с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 мин в группах после каждого 45 минут обучения). Учебная нагрузка 3,5 часа в неделю (в соответствии с правилами ПФДО), при наполняемости 15 учащихся.

Формы обучения:

Программой предусматриваются следующие формы организации деятельности: всем составом, по группам, индивидуально.

Коллективная форма - применяется при работе с информационным материалом во время теоретической части занятия, когда весь коллектив слушает и воспринимает новую информацию, участвует в ее обсуждении, при обобщении и обсуждении итогов занятия.

Групповая форма - обучения применяется при решении групповых задач и принятии совместных решений.

Индивидуальная форма - обучения применяется параллельно с коллективной формой проведения занятий в виде индивидуальных консультаций для:

- а) одаренных детей, идущих впереди программы или выполняющих дополнительные задания;
- б) обучающихся испытывающих затруднения в какой – либо момент выполнения задачи;
- в) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Дополнительная образовательная программа «Юный волейболист» рассчитана, на полную реализацию в течении одного года, и состоит из трех модулей:
 «Азбука волейбола», «Общая и специальная физическая подготовка волейболиста», «Техника и тактика».

Ожидаемые результаты

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> • проявление ответственности, дисциплинированности, готовности помочь; • проявление трудолюбия, терпения, умения довести начатое до конца; • проявление целеустремленности и самостоятельности. • проявление готовности учащихся к трудовой деятельности, направленной на улучшение состояния спортивных объектов. 	<ul style="list-style-type: none"> • Познавательные УУД - осуществления самостоятельного поиска новых игровых комбинаций через просмотр по интернету. • Проведение анализа на правильность выполнения технических приемов • Чтение невербальные жесты <p>Регулятивные УУД -</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение планировать и реализовывать поставленные задачи. • Самоконтроль и корректировка исполняемых упражнений. • Самоанализ своей игры посредством видео просмотра. • Самооценка результативности занятий, и соревнований. <p>Коммуникативные УУД –</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение сотрудничать, согласовывать и координировать деятельность с другими игроками команды; • Умение слушать тренера 	<p><i>Обучающийся умеет:</i> <i>К концу программы ребенок знает:</i> <i>1 год обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • общие основы волейбола; • правила игры в волейбол; • общие сведения по основам физической подготовки • общие сведения по основам технической подготовки; <p>Умеет:</p> <p>1 год обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять гимнастические и легкоатлетические упражнения; • Выполнять общие физические упражнения • Владеть техникой передвижения и стоек • Владеть техникой приема и передач мяча сверху; • Владеть техникой приема мяча снизу; • Владеть техникой нижней прямой подачи • Владеть техникой верхней прямой подачи; • Владеть техникой нападения

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: беседа, наблюдение, контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по учебным нормативам, учёт личностных достижений воспитанников на соревнованиях.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний и практических навыков проводится посредством проведения «весёлых стартов», командных и индивидуальных соревнований.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяются три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, плохо переключаются с одного вида физической деятельности на другой, алгоритм упражнений забывается. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Необходимы все виды помощи: значительная, - в начале изучения нового физического упражнения, элемента, задания, затем – на каждом этапе работы.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; умения и навыки сформированы, но не достаточно закреплены на практике. Двигательные упражнения выполняются, но с ошибками. Не достаточно объясняют выполняемые действия. Учащийся способен оценить движения других детей, способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Нуждаются как в активизирующей, так и в организующей помощи педагога.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; умения и навыки сформированы, знания не теряются, учащийся может применить их для выполнения аналогичных заданий и двигательных упражнений на практике. Учащиеся движениями овладевают быстро, требуется незначительная активизирующая помощь педагога. Проявляет элементы творчества в двигательной активности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

Оценить успешность обучающихся в освоении программы можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года. В начале учебного года (сентябрь) проводится входной контроль, середине года (январь) проводится текущий контроль, в конце года итоговый контроль, это позволит педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу в усвоения программы обучающимися.

Критерии и способы определения результативности.

Для определения уровня освоения обучающимися, модульной программы «Юный волейболист» используется трехуровневая система:

Сфера/уровень	Высокий	Средний	Низкий
Сфера знаний и умений	Достаточное владение основами техники и тактики игры волейбол, терминами, используемыми для проведения соревнований, безошибочное и четкое выполнение общеразвивающих и специальных упражнений. Активное включение в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях.	Владение основами техники и тактики игры волейбол, терминами, используемыми для проведения соревнований, выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, но присутствуют небольшие погрешности. Включение в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных	Слабо развит понятийный аппарат, не может на достаточном уровне работать с информацией (различного вида), не соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях.

		занятиях и на соревнованиях.	
Сфера творческой/двигательной активности	Выраженный интерес к учебно-тренировочным занятиям по волейболу; активно принимает участие в мероприятиях, соревнованиях различного уровня (городского, областного и т.д.).	Обучающийся включается в учебно-тренировочное занятие по волейболу с желанием, но быстро устает; принимает участие в мероприятиях внутри учрежденческого, городского уровня	Обучающийся приступает к выполнению учебно-тренировочного упражнения только после дополнительных побуждений, во время учебнотренировочного занятия по волейболу часто отвлекается, выполняет упражнения неточно
Сфера личностных результатов	Прилагает усилия к преодолению трудностей; слаженно работает в команде, умеет самостоятельно подготовить выполнять упражнения, задания	Планирует свою учебно-тренировочную работу по наводящим вопросам педагога и частично самостоятельно, но с небольшими погрешностями; при работе в команде возникают трудности, но желание добиться успехов присутствует	Нерационально использует время, отведенное на выполнение упражнений; не умеет планировать учебный процесс.

Виды и формы контроля

По дополнительной модульной программе «Юный волейболист» предусмотрен предварительный, текущий и итоговый контроль, результаты, которых фиксируются в листе оценивания. Диагностика интересов, личностного развития обучающихся проводятся периодически в течение учебного года в форме собеседования.

Предварительный контроль ставит своей целью выявления исходного уровня подготовки обучающихся, чтобы скорректировать учебно-тематический план, определить направление и формы работы учебно-тренировочных занятий, методы подготовки к соревнованиям (методы диагностики: анализ выполнения практических упражнений, педагогическое наблюдение). Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала и уровня их подготовленности к учебно-тренировочным занятиям. Он позволяет своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора форм, методов и средств обучения (методы диагностики: анализ выполнения практических упражнений, педагогическое наблюдение, опрос, тестирование). Итоговый контроль (выполнение квалификационных нормативов) проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, организацию обучающихся на дальнейшее обучение, выступления на соревнованиях различного уровня.

Содержание программы

Программа «Юный Волейболист» состоит из трех модулей: «Азбука волейбола», «Общая физическая подготовка волейболиста», «Техника и тактика».

Цель: Создание условий для формирования интереса к спортивным занятиям по виду спорта «Волейбол».

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить с историей возникновения волейбола;
- ознакомить с техникой безопасности и правилах поведения в спортивном зале;
- ознакомить с требованиями к спортивной форме и обуви;
- обучить правилам безопасности при выполнении физических упражнений;
- обучение базовым техническим приемам игры волейбол;

Развивающие:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств.

Воспитательные:

- Воспитание положительных качеств личности;
- Соблюдение норм коллективного взаимодействия.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- основу техники и тактики волейбола на начальном этапе;
- правила подвижных игр;
- упражнения общеразвивающие и специальные, их назначение;
- термины, жесты, используемые на занятиях, соревнованиях;
- историю развития волейбола;
- правила техники безопасности во время занятий волейболом;
- правила игры в волейбол.

Обучающийся должен уметь:

- перемещение в стойке;
- выполнять прием, передачу мяча;
- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения для развития скорости, ловкости, быстроты движений; упражнения для развития силы;
- выполнять акробатические и легкоатлетические упражнения;
- выполнять подвижные и спортивные игры;
- выполнять специальные упражнения для развития гибкости и координации движений;

- выполнять специальные упражнения, эстафеты, подвижные игры для развития ловкости;

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения волейбольных приёмов.

Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Азбука волейбола»	30	11,5	18,5
2.	«Общая и специальная подготовка волейболиста»	32	4	28
3.	«Техника и тактика»	64	9	55
	Итого	126	24,5	101,5

Содержание модуля «Азбука волейбола»

Волейбол как один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта получил всенародное признание. Он отличается простотой правил и оборудования, высоким оздоровительным эффектом, эмоциональностью и увлекательностью.

Цель модуля: создание условий для формирования интереса к спортивным занятиям по виду «Волейбол».

Задачи модуля:

Обучающие:

- ознакомление с историей возникновения волейбола, как вида спорта в России и в мире, с правилами техники безопасности;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, овладение базовой техникой игры в волейбол.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности;
- соблюдение норм коллективного взаимодействия.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- историю развития волейбола;
- правила подвижных игр;
- упражнения общеразвивающие и специальные, их назначение;
- термины, жесты, используемые на занятиях, соревнованиях;
- историю развития волейбола;
- правила техники безопасности во время занятий волейболом.

Обучающийся должен уметь: - перемещение в стойке;

Учебно-тематический план модуля «Азбука волейбола»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. ОФП. Подвижные игры.	1	0.5	0.5	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
2.	История развития волейбола. ОФП. Подвижные игры.	1	0.5	0.5	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
3.	Становление волейбола как вида спорта. ОФП. Подвижные игры.	1	0.5	0.5	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
4.	Общие основы волейбола. Правила игры. Действующие правила. ОФП. Эстафета.	4	2	2	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)

5.	Методика судейства. Терминология. ОФП. Подвижные игры.	4	2	2	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
6.	Методика судейства. Жестикуляция. ОФП. Подвижные игры.	4	2	2	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
7.	Стойки волейболиста (основная, средняя, низкая) ОФП. Эстафета.	3	1	2	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
8.	Перемещения волейболиста (шагом, прыжком, бегом) ОФП Игра «Пионербол»	4	1	3	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)

9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). ОФП. Подвижные игры.	4	1	3	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
10	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. ОФП. Игра «Пионербол»	4	1	3	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
	Всего:	30	11,5	18,5	

Модуль 2. «Общая и специальная физическая подготовка волейболиста»

Общая и специальная подготовка - система различных упражнений, является эффективным средством укрепления здоровья, физического развития и воспитания.

Реализация этого модуля направлена на обучение правильного выполнения физических упражнений. Разнообразие упражнений, средств и методов, позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать двигательные качества и основные функции организма. Осуществление обучения детей, по данному модулю, дает им возможность освоить и совершенствовать технику физических упражнений, теоретические знания.

Цель модуля:

Формирование интереса к систематическим занятиям спортом, посредствам изучения общеразвивающих упражнений.

Задачи модуля:

- обучить правилам безопасности при выполнении физических упражнений;
- изучить технику выполнения физических упражнений;
- сформировать дисциплинированность и организованность.

Обучающие:

- ознакомление с техникой выполнения общеразвивающих упражнений;
- ознакомление с правилами техники безопасности при выполнении общеразвивающих упражнений;

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости).

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности;
- соблюдение норм коллективного взаимодействия.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- технику выполнения общеразвивающих упражнений;
- технику выполнения специальных упражнений.
- правила безопасности при выполнении общеразвивающих и специальных упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов с предметами;
- выполнять упражнения для развития силы;

- упражнения для развития ловкости;
- выполнять упражнения для развития быстроты;
- выполнять специальные упражнения для развития гибкости
- имитационные упражнения;
- упражнения в парах;
- выполнять упражнения на расслабление и растяжку всех групп мышц.

Учебно-тематический план модуля
«Общая и специальная подготовка волейболиста».

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общеразвивающие упражнения, техника выполнения. Подвижные игры.	8	1	7	- опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные
2.	Специальные физические упражнения. Техника выполнения.«Игра пионербол»	8	1	7	- опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные
3.	Гимнастические упражнения. Подвижные игры.	8	1	7	- опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные
4.	Легкоатлетические упражнения.	8	1	7	- опрос; -практические задания

	Спортивные игры.				(групповые и индивидуальные
	Всего:	32	4	28	- опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные

Модуль 3. «Техника и тактика».

Техника игры – это комплекс специальных приёмов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях волейболист должен владеть широким кругом технических приёмов и способов, эффективно использовать их в игре. Под тактикой понимают рациональное использование приёмов игры и организацию действий игроков с целью достижения успеха в соревновательном противоборстве с соперником.

Цель модуля:

Содействие приобретению знаний, умений и навыков игры в волейбол.

Задачи модуля:

- обучение техническим приемам игры «Волейбол»;
- обучение тактическим действиям игры «Волейбол»;

Обучающие:

- ознакомление с техникой выполнения передачи двумя руками сверху;
- ознакомление с техникой выполнения нижней прямой подачи;
- ознакомление с техникой выполнения верхней прямой подачи;
- ознакомление с техникой выполнения приема мяча снизу двумя руками;
- ознакомление с техникой выполнения нападающего удара;
- ознакомление с техникой выполнения одиночного блока.
- ознакомление с индивидуальными тактическими действиями;
- ознакомление с командными тактическими действиями.

Развивающие:

- укрепление здоровья;
- развитие основных физических качеств необходимых для овладения техническими приемами игры «Волейбол».

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности;
- соблюдение норм коллективного взаимодействия.
- воспитание умения работать в команде.

Предметные ожидаемые результаты:*Обучающийся должен знать:*

- технику выполнения основных технических приемов игры «Волейбол»;
- тактические действия в команде;
- правила безопасности при выполнении основных технических приемов игры «Волейбол».

Учебно-тематический план модуля «Техника и тактика»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	ОФП. Техника выполнения передачи двумя руками сверху.	10	1	9	- опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
2.	ОФП. Техника выполнения нижней прямой подачи.	4	0,5	3,5	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
3.	ОФП. Техника выполнения верхней прямой подачи.	10	1	9	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
4.	ОФП. Техника выполнения приема мяча снизу двумя руками.	10	1	9	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)

5.	ОФП. Техника выполнения нападающего удара.	10	1	9	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
6.	ОФП. Техника выполнения одиночного блока.	4	0,5	3,5	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
7.	ОФП. Индивидуальные тактические действия. Учебная игра «Волейбол»	8	2	6	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
8.	ОФП. Командные тактические действия. Учебная игра «Волейбол»	8	2	6	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
	Всего:	64	9	55	

Учебно-тематический план

Календарно-тематическое планирование одного года обучения рассчитано на изучение, закрепление спортивных навыков, совершенствование полученных знаний по следующим разделам:

1. «Азбука волейбола».
2. «Общая и специальная физическая подготовка волейболиста».
3. «Техника и тактика».

Изучение и обучение основам техники волейбола. ОФП - система различных упражнений, является эффективным средством укрепления здоровья, физического развития и воспитания.

Реализация этого модуля направлена на обучение правильного выполнения физических упражнений. Разнообразие упражнений, средств и методов, позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать двигательные качества и основные функции организма. Осуществление обучения детей, по данному модулю, дает им возможность освоить и совершенствовать технику общефизических упражнений, теоретические знания.

Содержание программы
Содержание изучаемого курса

1 год обучения

Модуль 1 : «Азбука волейбола»

Тема 1: «Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Гигиенические требования к спортивной форме и обуви».

Формы работы: коллективная

Методы работы: беседа.

Тема 2: «История развития волейбола. История возникновения игры. Основной спортивный инвентарь необходимый для игры Волейбол».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная

Методы работы: беседа.

Тема 3: «Становление Волейбола как вида спорта, развитие Волейбола в России и мире. Прославленные тренера и спортсмены».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа.

Тема 4: «Общие основы волейбола. Правила игры. Действующие правила».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа.

Тема 5: «Методика судейства. Терминология. Основные понятия».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа.

Тема 6: «Методика судейства. Жестикуляция. Основные понятия».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа.

Тема 7: «Стойки волейболиста (высокая, средняя, низкая)».

Формы работы: коллективная, групповая.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры.

Тема 8: «Перемещения волейболиста (шагом, прыжком, бегом)».

Формы работы: коллективная, групповая.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры.

Тема 9: «Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры.

Тема 10: «Перемещение в стойке (приставными шагами правым, левым боком, лицом вперед)».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры.

Модуль 2: «Общая и специальная физическая подготовка волейболиста»

Тема 1: «Общеразвивающие физические упражнения, техника выполнения (упражнения для мышц шеи рук, ног, туловища)»

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация техники выполнения упражнений.

Тема 2: «Специальные физические упражнения, техника выполнения (упражнения для развития прыжковой выносливости, быстроты реакций)».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация техники выполнения упражнений.

Тема 3: «Гимнастические упражнения: (кувырки вперед, назад, упражнения со скакалками, гимнастическими палками)».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация техники выполнения упражнений.

Тема 4: «Легкоатлетические упражнения: (бег с ускорением, эстафетный, с препятствиями)».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация техники выполнения упражнений.

Модуль 3: «Техника и тактика»

Тема 1: «Техника выполнения передачи и приема мяча сверху двумя руками (передача над собой, с набрасывания партнером, на месте и после перемещения.)».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры.

Тема 2: «Техника выполнения нижней прямой подачи (подача в стену, щит, через сетку, в зоны на точность)».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры.

Тема 3: «Техника выполнения верхней прямой подачи (подача в стену, щит, через сетку, в зоны на точность)».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания.

Тема 4: «Техника выполнения приема и передач мяча снизу двумя руками (прием мяча после набрасывания партнером, после перемещений)».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания.

Тема 5: «Техника выполнения нападающего удара (разбег, прыжок и ударное движение при нападающем ударе)».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания.

Тема 6: «Техника выполнения одиночного блока».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания.

Тема 7: «Индивидуальные тактические действия».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания.

Тема 8: «Командные тактические действия».

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

Методы работы: беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания.

Ресурсные обеспечения

Материально-техническое обеспечение программы

1. Волейбольная сетка.
2. Волейбольные мячи
3. Набивные мячи.
4. Скакалки.
5. Теннисные мячи.
6. Гимнастические скамейки.

Информационное обеспечение программы

1. Учебно-методическая литература.

- Железняк Ю.Д. Учебное пособие для тренеров «Юный волейболист» 2010

Методическое обеспечение программы:

1. Видео материалы.

Система оценки и контроля

Методы оценивания

1. Входной контроль:

- Наблюдение на первом занятии.

1. Текущий контроль:

- Выполнение нормативов по программе.

2. Итоговый контроль:

- сдача контрольных нормативов;

- товарищеские встречи;

- соревнования.

Список литературы

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 2007
2. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 2012
3. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.искусство, 2000
4. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 2006
5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2008
6. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 2001.
7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 2013
8. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 2007.
9. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск.: ОмГТУ, 2004.
10. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2001.
11. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 2003
12. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 2004.
13. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2007
14. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 2013.
15. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
16. Мармур В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 2012
17. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 2005.