Департамент образования администрации городского округа Тольятти
муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Центр творчества «Свежий ветер»
городского округа Тольятти

Принята
решением педагогического совета
от 31 мая 2023 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУДО «Свежий ветер»
С.В. Мурышова
Приказ № 69 от 31.05.2023 г.

O="МБОУ ДО ""Свежий ветер""", CN="Мурышова Светлана Владимировна, директор", E=veter@edu.tgl.ru
00 90 b2 a2 88 f3 69 2e 5f
2023.05.31 14:50:05

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»

Возраст обучающихся: 7 -17 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:
Басанец Николай Петрович -
педагог дополнительного образования

Методическое сопровождение:
Стегалина Людмила Анатольевна – методист;
Токарева Наталья Александровна - методист

Тольятти, 2023

Оглавление

Пояснительная записка модульной программы …… 3 - 13
Введение, направленность, актуальность,
воспитательный компонент модульной программы…… …….……3-5
Педагогическая целесообразность, новизна, отличительные особенности
модульной программы……. 5-7
Цель и задачи, адресат модульной программы……. 7-8
Сроки реализации модульной программы……8
Комплекс основных характеристик образования (объем,
календарный учебный график) ……... …8-9
Формы обучения……9
Формы организации деятельности……. 9
Режим занятий……10
Планируемые (ожидаемые) результаты и способы определения результативности
обучения
Оценочные материалы……... 10-12
Критерии и способы определения результативности
Формы контроля
Формы подведения итогов ……. 12-13
Учебный план и содержание модульной программы ……13-23
Организационно – педагогические условия (методическое обеспечение модульной
программы…….…….. 23 - 30
Информационное обеспечение модульной программы
Список литературы …….…… 31
Приложение № 1. Календарный учебный график

Пояснительная записка

Введение

Современные дети, ведущие малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, нуждаются в вовлечении их в различные спортивные секции и кружки, для формирования позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия. Так как именно занятия в кружках или секциях способствуют повышению самооценки, где через тренировки в неформальной обстановке (в отличие от школьной, в которой предъявляются строгие требования к дисциплине), ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые способности и возможности.

Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

В процессе изучения программного содержания модульной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретении привычки заниматься физическим трудом, при которой умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Данная программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания образовательных учреждений дополнительного образования. Обучающиеся, успешно осваивающие модульную программу «Волейбол», смогут более плодотворно учиться, быть менее подверженными заболеваниям, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различных масштабов.

По своему воздействию, волейбол как спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития обучающихся. В данной программе игра волейбол рассматривается как активное средство физического развития, влияющее на воспитание интеллектуальных, нравственных качеств и социальной активности личности.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности, предназначена для реализации в учреждениях дополнительного образования детей.

При разработке данной модульной программы дополнительного образования дифференцировано соблюдены принципы, позволяющие учитывать уровень развития и степень освоенности содержания обучающимися: *ознакомительный (1-2 год обучения).*
Программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в спортивной игре волейбол и организации самостоятельных занятий. Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

Актуальность модульной программы

В «Стратегии социально – экономического развития Самарской области на период до 2030 года» (Постановление Правительства Самарской области от 12.07.2017 г. №144) важным условием обеспечения устойчивого развития региона, повышением его конкурентноспособности названо и развитие системы образования, одной из задач которой является сохранение достигнутого уровня вовлеченности детей в систему дополнительного образования детей. Данная программа соответствует задаче предоставления детям и их родителям (законным представителям) актуальное и востребованное содержание.

Воспитательный компонент программы

Современная картина воспитания в дополнительном образовании рассматривается как ценностно-смысловое развитие ребенка, как организация педагогических условий и

возможностей для осознания ребенком собственного личностного опыта, приобретаемого на основе межличностных отношений и обусловленных ими ситуаций, проявляющегося в форме смыслотворчества, саморазвития.

Результатами реализации данного компонента программы станут:

- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе;
- формирование у обучающихся основ российской гражданской идентичности;
- готовность обучающихся к саморазвитию;
- ценностные установки и социально-значимые качества личности;
- активное участие коллектива и его отдельных обучающихся в социально-значимой деятельности и др.

Спортивная игра волейбол, технические приемы, тактические действия и собственно сама игра таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей обучающихся.

Образовательная деятельность по программе «Волейбол» основывается на модульном принципе представления содержания образовательных услуг. Программные модули являются дополняющими друг друга, способствуют достижению основной цели программы. Каждый модуль самостоятелен, может реализовываться как отдельная единица, с наличием формализованных результатов обучения и формами контроля, так и как составляющая комплекса самой программы. Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол» как важное средство общей физической подготовки обучающихся используется система физического воспитания, выраженная:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Эти особенности способствуют воспитанию у обучающихся: чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремлённости; внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

Программное содержание выстроено в целях совершенствования и с учетом приоритетных направлений развития физической культуры и спорта Самарской области. Учитывает составляющие государственных программ РФ, Стратегии развития физической культуры и спорта в Самарской области.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа «Волейбол» соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими

образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 г. №МО-16-09-01/826-ТУ);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Методические рекомендации по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы для последующего включения в реестр образовательных программ системы ПФДО (в соответствии с Разделом V. Правил персонифицированного финансирования на основе сертификата ПФДО, 2020 г.);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (внесены исправления, связанные с вступлением в силу Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр творчества «Свежий ветер» городского округа Тольятти.

Образовательный процесс организован с учетом вышеизложенных документов, ориентируется на современные требования образовательных услуг дополнительного образования.

Новизна модульной программы «Волейбол»

Новизна данной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает желающих заниматься данным видом спорта (волейбол), предъявляя при этом посильные требования в процессе обучения.

Основные особенности данной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»:

- в ходе изучения программных модулей, обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры волейбол в системе физического воспитания, знания о структуре рациональных движений в технических приёмах игры; изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре. Помимо теоретических занятий теоретические сведения по программе транслируются обучающимся и в ходе практических занятий, в разных их частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми;

- реализация физического потенциала обучающихся происходит через активное участие в товарищеских играх, спортивных состязаниях и соревнованиях различных уровней.

Модульная программа «Волейбол» представляет собой комплекс, состоящий из 8 образовательных модулей:

1 год обучения:

1- образовательный модуль «Популярный волейбол» (36 ч.);
2- образовательный модуль «Волейбольная техника» (34 ч.);
3- образовательный модуль «Волейбольная тактика» (32 ч.)
4-образовательный модуль «Волейбол – спорт и здоровье» (24ч.)

Итого: 126 часов в год.

2 год обучения:

1- образовательный модуль «Спортивные ориентиры волейбола» (36 ч.);
2- образовательный модуль «Волейбол – техника игры» (36 ч.);
3- образовательный модуль «Волейбол – тактика игры» (36 ч.)
4-образовательный модуль « Спорт – шаг в будущее» (18ч.)

Итого: 126 часов в год.

Каждый из предложенных модулей может быть реализован как в рамках настоящей модульной программы, так и в рамках других модульных программ, используемых в учреждениях дополнительного образования. Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных педагогических задач.

Модули разработаны с учетом личностно – ориентированного подхода в обучении и составлены так, чтобы каждый обучающийся имел возможность раскрыть свои способности и возможности.

Отличительной особенностью программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей. Новое содержание обучения выводит обучающегося за рамки учебного предмета, помогает синтезировать предметное знание с опытом деятельности. Данная программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта по следующим разделам: общие основы волейбола; изучение и обучение основам техники волейбола; изучение и обучение основам тактики игры; основы физической подготовки в волейболе.

В соответствии с «Положением о дистанционном обучении в МБОУ ДО «Свежий ветер» предполагается при реализации данной программы дистанционное обучение с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Формы ДОТ: e-mail; дистанционное обучение в сети Интернет, видео уроки, оп-line тестирование, интернет-занятия, надомное обучение с дистанционной поддержкой, облачные сервисы, и т.д.

Педагогическая целесообразность модульной программы в том, что она позволяет решать проблему занятости свободного времени обучающихся, способствует формированию физических качеств, пробуждению интереса обучающихся к деятельности в области физической культуры и спорта.

Занятия по данной модульной программе «Волейбол» обладают значительным

оздоровительным эффектом, так как в упражнениях задействованы практически все группы мышц и системы организма, что обеспечивает гармоничное физическое развитие обучающихся. Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию.

Педагогическая целесообразность программных модулей обеспечивает развитие образовательного потенциала обучающихся, их индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

В процессе физкультурно-оздоровительных занятий осуществляется многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающихся (восприятие, мышление, воображение и др.). Традиционными и нетрадиционными методами обучения осуществляются индивидуальные, групповые и командные взаимодействий партнеров и соперников для соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры.

Таким образом, образовательное содержание модулей по программе «Волейбол» направлено на формирование у выпускника таких практических ключевых компетентностей как:

- умение вырабатывать навыки для безошибочного выполнения практико-ориентировочных заданий;
- умение оценивать и использовать ресурсы, заключенные в конкретные ситуации;
- умение организовывать совместно - распределенную деятельность в группе и выполнять обязанности, соответствующие роли в групповой работе;
- умение прогнозировать альтернативные результаты совместной деятельности и корректировать деятельность в соответствии с прогнозом.

Принципы построения программы:

1.Связь теории с практикой
2. Систематичность и последовательность
3. Доступность и посильность труда для учащихся
4. Сознательность и активность учащихся
5. Прочность усвоения школьниками знаний, умений и навыков
6. Наглядность
7. Воспитание учащихся в процессе трудового обучения.

При разработке данной модульной программы дополнительного образования соблюдены принципы, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания обучающимися: *ознакомительный (1,2 год обучения).* Для обучающихся программы ознакомительного уровня – это возможность попробовать себя в разных видах деятельности, возможность определиться с выбором направления деятельности

Цель и задачи программы

Цель: физическое развитие обучающихся для формирования общей физической подготовки посредством приобщения к игре волейбол

Задачи:

Воспитательные

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, взаимопомощи, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет);
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Развивающие

- развивать острую наблюдательность, реакцию, самостоятельность мышления;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- развивать физические качества и способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений).

Обучающие
- ознакомить с приемами игры в волейбол, судейской и инструкторской практике данной игры;
- дать знания о способах общей физической подготовки, развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- познакомить с основами техники и тактики игры волейбол;
- ознакомить с приёмами и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- познакомить с методом регулирования психического состояния.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа «Волейбол» охватывает детей подросткового возрастного периода (7-14 лет) и периода младшей юности (15-17 лет).

Принцип набора в группы свободный. Программа не предъявляет требований к содержанию и объему стартовых знаний. Рекомендуется предоставление медицинской справки и согласование от родителей (законных представителей). Состав групп обучающихся – до 15 человек.

Психофизиологические особенности данного возраста: это важнейшие возрастные этапы, когда формируется личность человека и строится программа жизни.

В подростковом возрасте имеет место позиция разрушения старых детских интересов и развития новых. Для более взрослых детей 14-17 лет также характерна смена интересов и мотиваций деятельности. Модульная программа “Волейбол” способствует сохранению интереса к физической активности у детей как подросткового, так и юношеского возраста.

Программные модули предоставляют обучающимся возможность активно общаться со сверстниками, развивать свои коммуникативные навыки, что особенно актуально в этом возрасте. У каждого игрока в команде есть своя роль, важная и ответственная для успешного прохождения игры. Обучающийся по программе через педагогические приемы будет осознавать свою значимость для всей команды и сможет проявить все свои самые лучшие качества для достижения поставленной цели. Это позволит подросткам решить одну из самых актуальных проблем данного возраста – проблему самореализации, осознания своей личности, своего места в социуме.

Данная программа, учитывая возрастные особенности обучающихся, предоставляет возможность осваивать сферу своих интересов, профессионально самоопределяться, общаться за пределами основной школьной программы.

Сроки реализации программы

Данная модульная программа «Волейбол» реализуется за 2 года. Количество учебных часов составляет - 126 учебных часов 1-2 год обучения.

Образовательная деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программам регулируется на основании локального акта «Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МБОУ ДО «Свежий ветер» (комплекс основных характеристик, объем, календарный учебный график).

Комплекс основных характеристик образования
Объем

№ п/п	Год обучения, модуль	Количество часов	Количество недель в год	Количество часов в год
1 год обучения				
1	Образовательный модуль	36	42	126

	«Популярный волейбол»			
2	Образовательный модуль «Волейбольная техника»	34		
3	Образовательный модуль «Волейбольная тактика»	32		
	Образовательный модуль «Волейбол- спорт и здоровье»	24		
2 год обучения				
1	Образовательный модуль «Спортивные ориентиры волейбола»	36	42	126
2	Образовательный модуль «Волейбол – техника игры»	36		
3	Образовательный модуль «Волейбол- тактика игры»	36		
	Образовательный модуль «Спорт – шаг в будущее»	18		

Календарный учебный график

Год обучения	Кол-во учебных недель в год	Объем учебных часов в год	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года
1	42	126	01.09	31.08
2	42	126	01.09	31.08

Формы обучения: очная

Формы обучения по модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол» определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность самостоятельно (в соответствии с Уставом учреждения).

Занятия в объединениях могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом. Допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения. Дополнительные общеобразовательные программы реализуются организацией, осуществляющей образовательную деятельность как самостоятельно, так и посредством сетевых форм их реализации.

Формы организации обучения: командная, малыми группами, индивидуальная.

Образовательная деятельность	**Формы организации**
Учебная деятельность	Упражнения, контрольные, календарные, товарищеские зачетные занятия, календарные тренировки, соревнования
Воспитательная деятельность	Товарищеские игры, проектная деятельность, эстафеты, соревнования и др.

Педагогические технологии и формы организации образовательного процесса соответствуют целям и задачам программы, способствуют творческому развитию личности обучающихся, формированию позитивных социальных интересов и позволяют индивидуализировать процесс обучения в рамках общего количества отведенных часов.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 и 2 учебных часа, согласно расписанию учебных занятий (в соответствии с СанПин). Продолжительность учебного часа 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

Планируемые (ожидаемые) результаты освоения модульной программы и способы определения результативности:

Личностные

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учетом устойчивых познавательных интересов;

-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Метапредметные

Регулятивные УУД:

-Определять и формировать цель деятельности с помощью педагога;

-учиться работать по определенному алгоритму;

-адекватно воспринимать оценку педагога.

Познавательные УУД:

-Уметь делать выводы в результате совместной работы педагога и обучающихся;

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-активно включаться в процесс по выполнению заданий;

-выражать творческое отношение к выполнению заданий.

Коммуникативные УУД:

-Умение оформлять свои мысли в устной форме;

-слушать и понимать речь других;

-умение работать в паре, команде, выполнять различные роли;

- умение участвовать в коллективном обсуждении;

- умение действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;

- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями.

Предметные

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

-способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

-умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

-способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Оценочные материалы модульной программы

Критерии и способы определения результативности

Основными критериями оценки групп по волейболу являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;

-овладение теоретическими знаниями и навыками;
-выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
-уровень освоения занимающимися элементов техники и тактики волейбола.
-уровень освоения основ самоконтроля занимающимися.

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке и сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 2 тестовых упражнения на выбор из прилагаемого перечня.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

При проведении тестирования *по физической подготовке* следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

Быстрота передвижения оценивается по времени *пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам,* расположенным на волейбольной площадке. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*

Динамическую силу оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. *Учитывается лучший результат, показанный обучающимися, из трех попыток.*

Для оценки *прыгучести* учитывается лучший результат из трех попыток.

Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков.

Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

Оценка уровня технической подготовки.

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры (уровень сформированных навыков).

Для оценки *техники владения мячом* при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу—3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

Технико-тактические *навыки в подачах* должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. Подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

Для *оценки навыка в атакующем ударе* используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится, как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.

Контроль за реализацией программы:

результаты усвоения обучающимися программного материала модульной программы «Волейбол» отслеживаются в процессе её реализации.

В начале года проводится *входное* тестирование. Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. *Промежуточная* аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. *Итоговая* аттестация проводится в конце обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Формы контроля

Формами контроля усвоения программы являются: зачет, наблюдение в процессе тренировок, проведение учебных, товарищеских, контрольных и календарных игр, опрос, анкетирование, сдача контрольных нормативов.

В течение учебного года проводятся учебные, товарищеские, контрольные и календарные игры в ходе которых анализируются и разбираются двигательные навыки обучающегося, владение техникой и тактикой игры, другие показатели.

Формы и способы проверки результативности

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Формы подведения итогов

В конце учебного года проводится зачет по выполнению контрольных нормативов. По итогам реализации модульной программы «Волейбол» (май месяц) все группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

В приведённой ниже таблице указаны критерии необходимого уровня физического развития обучающихся.

Мониторинг по годам обучения (контрольные нормативы)

Возраст	Контрольные нормативы											
	Бег с изменением направления 6 м Х 5 раз (с)			Бег 9 м х 4 раза по лицевой линии до средней (с)			Выпрыгивание вверх (см)			Метание набивного мяча из положения сидя (м)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Девушки												
10 лет	12,9	12,6	11,9	12,0	11,7	11,4	30	32	35	2,9	3,9	4,0
11 лет	11,5	11,0	10,8	11,9	11,5	11,0	32	34	36	4,0	4,2	4,4
12 лет	11,3	10,9	10,7	11,5	11,0	10,8	32	37	38	4,0	4,4	4,6
13 лет	11,1	10,8	10,6	11,3	10,9	10,7	34	39	40	4,0	4,8	5,0
14 лет	11,3	10,8	10,5	11,0	10,8	10,4	34	39	40	5,0	5,2	5,4
15 лет	10,9	10,4	10,0	11,1	10,9	10,6	38	44	45	5,4	5,9	6,0
16 лет	10,9	10,5	10,2	11,2	10,8	10,4	36	42	45	5,6	6,1	6,2

Юноши												
10 лет	12,4	11,2	11,7	11,6	11,2	10,8	35	36	37	3,5	4,0	5,0
11 лет	11,2	10,9	10,5	11,3	11,0	10,7	36	38	40	4,0	4,7	5,2
12 лет	11,0	10,7	10,4	11,0	10,7	10,4	38	41	45	4,7	5,2	5,5
13 лет	10,7	10,4	10,2	10,8	10,6	10,3	41	43	46	5,5	6,0	6,2
14 лет	10,5	10,1	9,5	10,5	10,2	9,9	43	46	50	6,2	6,5	7,0
15 лет	9,8	9,5	9,2	10,2	9,9	9,7	46	50	55	7,0	7,5	8,0
16 лет	9,7	9,4	9,0	9,9	9,7	9,5	46	50	55	7,5	8,5	9,0

Развитие основных двигательных качеств. На методических занятиях углубляются и систематизируются полученные знания, навыки в подборе упражнений, организации группы для занятий, методика их проведения. Составление учебно-методической документации и ведение судейской документации.

Организация соревнований различного уровня. Соревновательная практика проводится в целях формирования у обучающихся профессиональных навыков показа, объяснения упражнений, овладение навыками обучения приемам игры, овладения навыками судейства. Проводится контроль и проверка усвоения знаний.

Учебный план 1 год обучения

№ п\п	Название модулей	Теория	Практика	Всего часов
1	Образовательный модуль «Популярный волейбол»	12	24	36
2	Образовательный модуль «Волейбольная техника»	6	28	34
3	Образовательный модуль «Волейбольная тактика»	8	24	32
4	Образовательный модуль «Волейбол – спорт и здоровье»	6	18	24
	Итого:	**32**	**94**	**126**

Образовательный модуль «Популярный волейбол»

Цель: гармоничное физическое и интеллектуальное развитие обучающихся посредством приобщения к виду спорта волейболу

Задачи:

Воспитательные

- формировать моральные и волевые качества;
-сформировать коммуникативные умения обучающихся;
-сформировать уважительное отношение к сверстникам и старшим.

Развивающие

- развивать спортивные способности;
-развивать спортивную активность обучающихся (участие в соревнованиях разного уровня);

Обучающие

- формировать у обучающегося стойкого интереса к данному виду спорта;
- формировать у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Предметные результаты

Обучающийся должен знать:

- историю развития волейбола;
- правила игры в волейбол.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения на развитие: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.
Обучающийся должен приобрести навык: самоконтроля и самоподготовки.

№ п/п	Наименование раздела, тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля\ аттестации
1	**Вводное занятие**	**2**	**1**	**1**	Беседа. Вводное тестирование
2	**Раздел № 1. Общая физическая подготовка**	**16**	**6**	**10**	
3	Строевые упражнения	2	1	1	Выполнение упражнений
4	Гимнастические упражнения	3	1	2	Выполнение упражнений
5	Акробатические упражнения	3	1	2	Выполнение упражнений
6	Упражнения для развития прыгучести	2	1	1	Выполнение упражнений
7	Упражнения для приема и передачи мяча	3	1	2	Выполнение упражнений
8	Легкоатлетические упражнения	2	1	1	Практические задания. наблюдение
9	Подвижные игры	1	-	1	
10	**Раздел № 2. Специальная физическая подготовка**	**18**	**5**	**13**	Наблюдение
11	Упражнения для быстроты ответных действий	4	1	3	Выполнение упражнений
12	Упражнения для при выполнения подач мяча	5	1	4	Выполнение упражнений
13	Упражнения для нападающих ударов	5	1	4	Выполнение упражнений
14	Упражнения при блокировании	4	2	2	Выполнение упражнений
	Итого по модулю:	**36**	**12**	**24**	

Содержание образовательного модуля «Популярный волейбол»

Тема. Вводное занятие

Теория Цели и задачи обучения. Требования к форме и режим занятий по программе. История развития волейбола. Практика Инструктаж по ТБ. Вводное тестирование.

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Тема №1. Строевая подготовка

Теория Гигиена спортсмена. Понятие о здоровье и спортивной форме. Понятие о строе и командах.

Практика Выполнение команды для управления группой.

Тема №2. Гимнастические упражнения

Теория Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов (индивидуальные и в парах). Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату.

Тема №3. Акробатические упражнения

Теория Требования к выполнению гимнастических упражнений.

Практика Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упоре стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом ноги. Перекаты вперед согнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Кувырок вперед с 3 шагов и с небольшого разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора. Переворот в сторону.

Тема №4. Упражнения для развития прыгучести

Теория Требования к выполнению упражнений. Особенности при выполнении.

Практика Приседание и резкие выпрямление ног со взмахом рук вверх. Упражнения с отягощением. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. Напрыгивание на маты. Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание (высота 40 – 80 см.) с последующим прыжком вверх. Прыжки с места вперед, назад, вправо и влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной или обеими ногами

Тема №5. Упражнения для приема и передачи мяча

Теория Требования к выполнению упражнений.

Практика Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Упор лежа. Передвижения на руках вправо, влево, по кругу, носки ног на месте. Передвижения на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Упражнения для кистей рук с гантелями. Сжимание резинового мяча. Многократные “волейбольные” передачи набивного мяча, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену

Тема №6. Легкоатлетические упражнения

Теория Требования к выполнению упражнений.

Практика Бег с ускорением 40 м, 50 м, 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег. Бег 60 м., 100 м. Эстафетный бег с этапами 40 м, 50 м, 60м. Бег с препятствиями от 60 м до 100 м (в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м Бег медленный до 3 минут (мальчики), до 2 минут (девочки). Прыжки через планку с поворотом на 90° и на 180° с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом “перешагивание”. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность

Тема №7. Подвижные игры

Практика “Гонка мячей”, “Салки”, “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”, “Катающаяся мишень”.

Практика

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

Тема №1. Упражнения для быстроты ответных действий

Теория Правила выполнения упражнений. Принцип «челночного бега». Характеристика упражнений «бег по сигналу». Блокирование.

Практика Бег на 5, 10 , 15 метров из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставным шагом.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный бег»- лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами, с набивными шагами, с набивным мячом в руках (2 – 5 кг),

с поясом – отягощением. Бег по сигналу – выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° - прыжок вверх, падение, перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи. Нападающие удары, блокирования и т.д.

Тема №2. Упражнения для подач мяча

Теория Круговые движения в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Круги руками.

Практика Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад, движение руками вниз. Упражнения стоя спиной к гимнастической стенке руки за головой, движения руками из за головы вниз – вперед. Упражнения с волейбольными мячами (выполняется многократно). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки. Круги руками.

Тема №3. Упражнения нападающих ударов

Теория Броски наивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей рук сверху вниз – стоя на месте и в прыжке.

Практика Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из за головы двумя руками через сетку, “крюком” в прыжке – в парах и через сетку. Метание мяча. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера.

Тема №4. Упражнения при блокировании

Теория Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх, касанием подвешенного набивного мяча. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.

Практика Упражнения стоя у стены с мячом в руках. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных выше упражнений.

Образовательный модуль «Волейбольная техника»

Цель: развитие хороших технических навыков игры в волейбол

Задачи:

Воспитательные

-воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.

Развивающие

-развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

-развивать двигательные способности посредством игры в волейбол;

-формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Обучающие

-дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);

- познакомить с правилами регулирования свою физической нагрузки;

-познакомить с техникой игры в волейбол.

Предметные результаты

Обучающийся должен знать:

-гигиенические требования к одежде и спортивной форме;

Обучающийся должен уметь:

-выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
-играть по упрощенным правилам волейбола;
-применять полученные знания в ходе учебной игры.
Обучающийся должен приобрести навык:
-самоконтроля и самоподготовки;
- основ техники некоторых упражнений.

№ п/п	Наименование раздела, тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля\ аттестации
1	**Раздел №1. Техническая подготовка**	**34**	**6**	**28**	
2	Техника нападения. Действия без мяча	5	1	4	Наблюдения в процессе тренировок
3	Техника нападения. Действия с мячом	5	1	4	Упражнения
4	Техника нападения. Подачи мяча	6	1	5	Упражнения
5	Техника нападения. Нападающие удары	6	1	5	Упражнения
6	Техника защиты. Действия без мяча	6	1	5	Упражнения
7	Техника защиты. Блокирование	6	1	5	Упражнения. Наблюдение за процессом тренировок
	Итого по модулю:	**34**	**6**	**28**	

Содержание образовательного модуля «Волейбольная техника»

Раздел №1. Техническая подготовка

Тема №1. Техника нападения. Действия без мяча

Теория Техника нападения без мяча. Специальные технические приемы перемещения.

Практика Перемещения у стойки. Стартовая стойка. Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Скачок вперед. Остановка шагом. Сочетание способов перемещения. Сочетание стоек и перемещений.

Тема №2. Техника нападения. Действия с мячом

Теория Техника передачи мяча. Правила различных действий с мячом.

Практика Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча, подвешенного на шнуре: вперед вверх, над собой, н месте, после перемещения лицом, боком и остановки, остановки и поворота лицом к мячу. Передача в парах: стоя лицом в направлении передачи, в пределах линии нападения и между линиями (расстояние до 4 м). Передачи в треугольнике в зонах: 6-3-4, 6-3-2, 6-2-3, 5-3, 1-3-2 (расстояние до 3 метров). Передачи в стену, стоя на месте с изменением высоты передачи и расстояния до стены. Передача мяча в стену в сочетании м перемещениями. Передачи на точность (мишень “маяк”) с собственного подбрасывания. Отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре – с места и после перемещения, отбивание мяча с собственного набрасывания – с места и после перемещения. Отбивание мяча, наброшенного партнером – с места и после перемещения

Тема №3. Техника нападения. Подачи мяча

Теория Специальные технические приемы подачи, передачи.

Практика Подача низкая, прямая (нижняя боковая). Подбрасывание мяча н нижнюю высоту и расстояние от туловища. Подача мяча, подвешенного на шнуре. Подача мяча через сетку. Подача в стенку (расстояние 6 – 9 метров, высота отметки – 2 метра). Подача с расстояния 6 метров через сетку на расстояние не менее чем 9 метров. Подача через сетку

из-за лицевой линии

Тема №4. Техника нападения. Нападающие удары

Теория Специальные технические приемы подачи, передачи, нападающие удары.

Практика Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега. Овладение ритмом разбега с помощью зрительных и звуковых ориентиров. Удар кистью по волейбольному мячу: из положения стоя на коленях на гимнастическом мате; по мячу, подвешенному на амортизаторах, из положения стоя и в прыжке с места. Бросок мяча в сетку в прыжке с места, с 1,2 шагов разбега. Удар по резиновому мячу с собственного подбрасывания: в прыжке с места, с 1,2,3 шагов разбега

Тема №5.Техника защиты. Действия без мяча

Теория Специальные технические приемы подачи, передачи, нападающие удары.

Практика Перемещения и стойки. Стартовая стойка: основная, нижняя. Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом вперед, боком вперед. Скачок вперед. Остановка шагом. Сочетание способов перемещений, перемещений с остановкой.

Тема №6. Техника защиты. Действия с мячом

Теория Специальные приемы защиты. Техника действий с мячом.

Практика Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены после броска в стену (расстояние 1 – 2 метра), после броска через сетку (расстояние 4 – 6 метров). Прием мяча с нижней подачи. Прием мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча снизу. В парах, стоя на месте, отбивание мяча снизу вперед – вверх, над соой. То же, но после перемещения. Многократное отбивание мяча снизу над соой. То же, но в движении. Прием снизу подачи на задней линии и первая передача в зону нападения.

Тема №7. Техника защиты. Блокирование

Теория Специальные технические приемы подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика Одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4,2,3). Задерживание малых мячей “механическим блоком” в зонах 4,2,3. Стоя на подставке, задерживании мячей из поролона. То же в прыжке с площадки.

Образовательный модуль «Волейбольная тактика»

Цель: сформировать хорошие тактические навыки игры в волейбол

Задачи:

Воспитательные

-способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

-воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.

Развивающие

-развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

-развивать двигательные способности посредством игры в волейбол.

Обучающие

- ознакомить с методами правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- познакомить с тактикой волейбола.

Предметные результаты

Обучающийся должен знать:

-значение утренней гимнастики и правило ее проведения;

-правила соревнований по волейболу.

Обучающийся должен уметь:

-выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;

-выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу.

- *Обучающийся должен приобрести навык:* выполнения возрастных нормативов.

№ п/п	Наименование раздела, тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля\ аттестации
1	**Раздел №1. Тактическая подготовка**	**32**	**6**	**26**	
2	Тактика нападения. Индивидуальные действия	5	1	4	Наблюдения в процессе тренировок
3	Тактика нападения. Групповые действия.	5	1	4	Упражнения
4	Тактика нападения. Командные действия.	7	1	6	Упражнения
5	Тактика защиты. Индивидуальные действия.	3	1	2	Упражнения
6	Тактика защиты. Групповые действия	5	1	4	Упражнения
7	Тактика защиты. Командные действия.	7	1	6	Наблюдение за процессом тренировок
	Итого по модулю:	**32**	**6**	**26**	

Содержание образовательного модуля «Волейбольная тактика»

Раздел 1. Тактическая подготовка

Тема №1. Тактика нападения. Индивидуальные действия

Теория Выбор места для выполнения второй передачи (в зоне 3). Выбор места выполнения подачи (нижней).

Практика Действия с мячом. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому обращен лицом. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего навыками приемы, не успевшего возвратиться в свою зону.

Тема №2. Тактика нападения. Групповые действия

Теория Правила взаимодействия игроков при нападении.

Практика. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой подаче). Игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй подаче). Игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3.

Тема №3. Тактика нападения. Командные действия

Теория Система игры со второй передачи игрока передней линии.

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

Тема №4. Тактика защиты. Индивидуальные действия.

Теория Правила выбора места при приеме нижней подачи, при приеме мяча, посланного противником через сетку.

Практика Выбор места при приеме нижней подачи, при приеме мяча, посланного противником через сетку. Выбор места по блокированию (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом. Выбор способа – сверху двумя руками или снизу – приема мяча, посланного противником через сетку.

Тема №5. **Тактика защиты. Групповые действия**

Теория Взаимодействие с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика Взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи: игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6, игрока зоны 5 с игроком зоны 5, игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. Игроков передней линии: игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2. Взаимодействие игроков задней и передней линии. Игроков зон 5, 1 и

6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи или при передаче мяча (при обманах). Игроков зон 5 и 4 с игроком зоны 6.

Тема №6. Тактика защиты. Командные действия

Теория Правильность принятия решения и быстрое выполнение его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия.

Практика Прием подачи, расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Образовательный модуль «Волейбол – спорт и здоровье»

Цель: создание предпосылок для формирования физической культуры занимающихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности

Задачи:

Воспитательные

- воспитывать у обучающихся умения действовать в коллективе;
-воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время.

Развивающие

-развивать общую физическую подготовленность обучающихся;
- совершенствовать навыки и умения игры в волейбол;
- развивать физические качества, укреплять здоровье, расширяя функциональные возможности организма.

Обучающие

- закрепить у обучающихся умения владение техническими приёмами и правилами игры;
- познакомить с приёмами и методами контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- ознакомить с методами регулирования психического состояния.

Предметные результаты

Обучающийся должен знать:

-учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий;
-контрольные и календарные игры с применением изученного технико- тактического арсенала в соревновательных условиях.

Обучающийся должен уметь:

- совершенствовать специальную физическую подготовку: скоростную, прыжковую, силовую.

Обучающийся должен приобрести навык:

- овладения специальными техниками игры: перемещений, основной стойки, перемещений приставным шагом, скачками; передачей мяча двумя руками, с набрасывания, в треугольниках, отбивания мяча кулаком, с места и после перемещения, подавать мяч.

№ п/п	Наименование раздела, тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля\ аттестации
1	**Раздел 1. Система тренировочных воздействий**	**24**	**6**	**18**	
2	Интегральная подготовка	12	2	10	Наблюдение за процессом тренировок
3	Соревнования	6	2	4	Опрос. Соревновательная деятельность
4	Итоговое занятие	6	2	4	Контрольные

					испытания. Тестирование
	Итого по модулю:	**24**	**6**	**18**	

Содержание образовательного модуля «Волейбол-спорт и здоровье»

Раздел 1. Система тренировочных воздействий

Тема №1. Интегральная подготовка

Теория Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика Чередование различных упражнений на быстроту (между собой). Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Чередование различных упражнений на быстроту. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Перемещения – остановки.

Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

Тема №2. Соревнования

Теория 4. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика Участие в соревнованиях разного уровня, товарищеских встречах.

Тема №3. Итоговое занятие

Теория Знание правил игры в волейбол.

Практика Контрольно-оценочные и переводные испытания. Тестирование

Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар. бег с изменениями направления; бег по лицевой линии до средней; выпрыгивание вверх. Метание набивного мяча из положения сидя. Ловля наброшенного мяча. Подачи (верхние, нижние). Подача в движении. Ловля в движении.

Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Наименование модулей	Количество часов	Количество недель в год	Количество часов в год
1	Образовательный модуль «Спортивные ориентиры волейбола»	36	42	126
2	Образовательный модуль «Волейбол – техника игры»	36		
3	Образовательный модуль «Волейбол- тактика игры»	36		
	Образовательный модуль «Спорт – шаг в будущее»	18		

Образовательный модуль «Спортивные ориентиры волейбола»

Цель: развитие физических качеств, необходимых при выполнении различных приемов игры волейбол

Задачи:

Воспитательные

-содействовать всестороннему физическому развитию организма ребенка, устойчивости

против неблагоприятных условий природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.

Развивающие

-развивать творческие и спортивные способности детей, физическое, интеллектуальное и нравственное совершенствование;

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни.

Обучающие

- формировать у обучающегося стойкий интерес к данному виду спорта;

-познакомить с основами игры в волейбол на уровне компетентности;

- расширение знаний в области волейбола и спорта в целом;

Предметные результаты

Обучающийся должен знать:

- историю развития волейбола;

- правила соревнований по волейболу, правила игры.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения на развитие: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;

- выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;

- играть по упрощенным правилам волейбола.

Обучающийся должен приобрести навык: владения двигательными умениями и навыками в пределах возрастных нормативов.

№ п/п	Наименование раздела, тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля\ аттестации
1	**Вводное занятие**	**2**	**1**	**1**	Беседа. Вводное тестирование
2	**Раздел 1. Общая физическая подготовка**	**14**	**3**	**11**	
3	Основы ОФП	3	1	2	Беседа. Тест-опрос
4	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	5	2	3	Выполнение упражнений
5	Строевые упражнения	2	-	2	Выполнение упражнений
6	Гимнастические упражнения	2	-	2	Выполнение упражнений
7	Акробатические упражнения	2	-	2	Выполнение упражнений
8	**Раздел 2. Специальная физическая подготовка**	**20**	**-**	**20**	
9	Упражнения для быстроты ответных действий	5	-	5	Выполнение упражнений
10	Упражнения на развитие прыгучести	5	-	5	Выполнение упражнений
11	Упражнения для подачи мяча	5	-	5	Выполнение упражнений
12	Упражнения для нападающих ударов	5	-	5	Выполнение упражнений
	Итого по модулю:	**36**	**12**	**24**	

Содержание образовательного модуля «Спортивные ориентиры волейбола»

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Тема. Вводное занятие

Теория Цели и задачи на учебный год. Требования к подготовке к занятиям. Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика Инструктаж по ТБ. Вводное тестирование.

Тема №1. Основы ОФП

Теория Значение общей физической подготовки спортсмена. История развития волейбола. Гигиена спортсмена. Понятие о здоровье и спортивной форме. Самоконтроль и самоподготовка при игре в волейбол. Практика

Практика Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Тема №2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Теория Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика Общая физическая подготовка. Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.

Тема №3. Строевые упражнения

Практика Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Тема №4. Гимнастические упражнения

Практика Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Тема №5. Акробатические упражнения

Практика Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упоре стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения сидя на коленях перекаты вперед согнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку. Кувырок вперед с 3 шагов и с небольшого разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора, присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Переворот в сторону.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

Тема №1. Упражнения для быстроты ответных действий

Практика Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями.

Тема №2. Упражнения для развития прыгучести

Практика Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Подвижные игры: “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салки”. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Тема №3.Упражнения для подачи мяча

Практика Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с

набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Тема №4.Упражнения для нападающих ударов

Практика Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Образовательный модуль «Волейбол- техника игры»

Цель: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления посредством занятий волейболом

Задачи:

Воспитательные

-воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

Развивающие

-развить координацию движений и основные физические качества.

Обучающие

-ознакомить обучающихся с техническими приемами волейбола;

-познакомить с правилами регулирования своей физической нагрузки.

Предметные результаты

Обучающийся должен знать:

- подготовительные и подводящие упражнения к техническим приемам;
- подготовительные упражнения для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять изученные технические приемы - отдельно и в сочетаниях.

Обучающийся должен приобрести навык:

-в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

№ п/п	Наименование раздела, тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля\ аттестации
1	**Раздел 1. Техника игры в волейбол**	**36**	**5**	**31**	
2	Техническая подготовка	11	5	6	Беседа. Тест-опрос
3	Техника нападения. Действия без мяча	5	-	5	Выполнение упражнений
4	Техника нападения. Действия с мячом	5	-	5	Выполнение упражнений
5	Техника защиты. Действия без мяча	5	-	5	Выполнение упражнений
6	Техника защиты. Действия с мячом	5	-	5	Выполнение упражнений
7	Техника защиты. Блокирование	5	-	5	Выполнение упражнений
	Итого по модулю:	**36**	**5**	**31**	

Содержание образовательного модуля«Волейбол- техника игры»

Раздел 1. Техника игры в волейбол

Тема №1. Техническая подготовка

Теория Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование. Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Тема №2. Техника нападения. Действия без мяча

Практика Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Прыжки на месте, у стенки, после перемещений и остановки. Сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

Тема №3. Техника нападения. Действия с мячом

Практика . Подачи мяча. Нижние подачи. Соревнование на точность попадания в зоны. Верхняя прямая подача. Подачи подряд 10 попыток. Подачи в правую и левую половину площадки. Подачи в дальнюю и ближнюю половины площадки. Верхняя боковая подача. Подача мяча, подвешенного на шнуре через сетку. Подача в стену (расстояние 6 – 9 метров, высота отметки 2 метра 20 см). Подача с расстояния 6 метров через сетку на расстояние не менее чем 9 метров.

Тема №4. Техника защиты. Действия без мяча

Практика. Действия без мяча. Стартовая стойка в сочетании с перемещениями. Скачок назад, вправо, влево. Падения и перекаты после падений – с места и после перемещений. Сочетании способов перемещений, перемещений с падениями. Сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите.

Тема №5. Техника защиты. Действия с мячом

Практика. Техника защиты. Действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками. Прием отскочившего мяча после нижней подачи в стену (расстояние 6 – 8 метров). Прием при нижней подачи в зоне 6. Прием мяча от передачи через сетку (расстояние 10 – 12 метров). Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя передача на точность. Передачи снизу в зонах 5-3-4, 5-2-3, 1-3-2. Прием снизу нижних и верхних прямых передач. Прием мяча снизу от нападающего удара. Прием мяча снизу от передачи в прыжке через сетку двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением. Прием нижних подач. Прием мяча от передач через сетку в прыжке. Прием мяча от нападающего удара средней силы. Прием снизу двумя руками с падением назад и последующим перекатом на спину мяча, отскочившего от сетки. Прием мяча, наброшенного партнером в сетку – стоя на месте и после перемещения. Удар в сетку и прием отскочившего мяча. Прием снизу рукой с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро.

Тема №6. Техника защиты. Блокирование

Практика Техника защиты. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара “по диагонали” в зонах 4, 2, 3. Блокирование, стоя на подставке, нападающий удар по мячу. То же блокирование, но в прыжке с площадки. Блокирование, стоя на подставке, удар по мячу, подброшенному партнером. Блокирование нападающего удара с высоких и средних передач (стоя на подставке и в прыжке с места).

Образовательный модуль «Волейбол- тактика игры»

Цель: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом

Задачи:

Воспитательные

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
-способствовать формированию умения работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности обучающихся.

Обучающие

-ознакомить с тактическими приемами волейбола;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта «Спортивные игры» (волейбол).

Предметные результаты

Обучающийся должен знать:

- знать общие основы волейбола;
-расширить представление о технических приемах в волейболе.

Обучающийся должен уметь:

-играть по упрощенным правилам игры;
-применять тактические приемы игры в различных сочетаниях.

Обучающийся должен приобрести навык:

- тактической подготовки волейболиста.
- контроля тренировочной нагрузки.

№ п/п	Наименование раздела, тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля\ аттестации
1	**Раздел 1. Тактика игры в волейбол**	**36**	**5**	**31**	
2	Тактическая подготовка	11	5	6	Беседа. Тест-опрос
3	Тактика нападения. Индивидуальные действия	5	-	5	Выполнение упражнений
4	Тактика нападения. Групповые действия	5	-	5	Выполнение упражнений
5	Тактика нападения. Командные действия	5	-	5	Выполнение упражнений
6	Тактика защиты. Групповые действия	5	-	5	Выполнение упражнений
7	Техника защиты. Блокирование	5	-	5	Выполнение упражнений
	Итого по модулю:	**36**	**5**	**31**	

Содержание образовательного модуля «Волейбол- тактика игры»

Раздел 1. Тактика игры в волейбол

Тема №1. Тактическая подготовка

Теория Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратить внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Тема №2. Тактика нападения. Индивидуальные действия

Практика Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места для выполнения

второй передачи (у сетки стоя лицом и спиной в направлении передачи, из глубинны площадки – лицом). Для выполнения подачи (верхняя боковая и при чередовании нижних и верхних подач). Для нападающего удара. При действиях с мячом. Чередование способов подач. Подача верхняя прямая на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча. Подача нижняя на игрока, вышедшего после замены. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Вторая передача игрокам в зоны 3 и 4, к которым передающий обращен лицом. Вторая передача (из зоны 3) игрокам в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним (чередование). Вторая передача нападающему, сильнейшему на лини. Имитация второй передачи и обман (передача через сетку стоя на площадке). Имитация нападающего удара.

Тема №3. Тактика нападения. Групповые действия

Практика Тактика нападения. Групповые действия игрока зоны 4 с игроком зоны 3. Игрока зоны 2 с игроком зоны 3 и 4 (чередование). Игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при первой передаче – для нападающего удара. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Игроков зон 6 5, 1 с игроком зоны 3 (при приеме верхних подач). Игроков зон 6, 1, 5 с игроком зоны 2 (при приеме подач – для второй передачи, при приеме подач – для удара).

Тема №4. Тактика нападения. Командные действия

Практика Тактика нападения. Командные действия. Прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому подающий обращен лицом и спиной (чередование). Прием верхних подач и первая подача в зону 2, вторая подача в зоны 3 и 4. Прием верхней прямой подачи первая передача игроку, к которому нападающий стоит спиной.

Тема №5. Тактика защиты. Индивидуальные действия

Практика Тактика защиты. Индивидуальные действия при приеме верхней боковой подачи. При блокировании (одиночном). При страховке партнера, принимающего мяч (от подачи, нападающего удара), блокирующих, нападающих. При действиях с мячом. Выбор способа приема подачи: сверху (нижней), снизу двумя руками, сверху двумя руками с падением (верхней). Выбор способа приема мяча от обманных приемов: сверху, сверху с падением, снизу двумя руками и одной рукой, снизу с падением. Выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов: снизу, снизу с падением, сверху, сверху с падением. Зонное блокирование.

Тема №6. Тактика защиты. Групповые действия

Практика Тактика защиты. Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линий и между ними. Взаимодействие игроком задней линии: игроков зон 1, 6, 5 между собой (страховка партнера при приеме мяча от верхних подач, нападающих ударов, обманных приемов). Взаимодействия игроков передней линии: игроков, не участвующих в блокировании (зон 4 и 2) с блокирующими (игроком зоны 3). Взаимодействие игроков задней и передней линии: игрока зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2.

Образовательный модуль «Спорт – шаг в будущее»

Цель: содействие сохранению и укреплению физического здоровья детей посредством создания условий для удовлетворения их естественной потребности в движении

Задачи:

Воспитательные

-сформировать коммуникативные умения детей;

-формировать навыки работать в коллективе, умения подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Развивающие

- развивать спортивные способности;

-развивать спортивную активность обучающихся (участие в соревнованиях разного уровня);

Обучающие
- формировать у обучающегося стойкого интереса к данному виду спорта;
- ознакомить с методами тестирования при занятиях волейболом;
-познакомить с правилами командной игры в волейбол.
Предметные результаты
Обучающийся должен знать:
- правила безопасного ведения двусторонней игры;
- понятие развития игровой комбинации.
- основы взаимодействия игроков во время игры.
Обучающийся должен уметь:
- выполнять упражнения на развитие: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
-использовать нижнюю и верхнюю прямую подачу, нижнюю боковую подачу мяча, навесную передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.
Обучающийся должен приобрести навык: самоконтроля и самоподготовки.

№ п/п	Наименование раздела, тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля\ аттестации
1	**Раздел 1. Игровая и спортивная подготовка**	**18**	**4**	**14**	
2	Игровая подготовка	6	2	4	Наблюдение за процессом тренировок
3	Соревновательная подготовка	6	2	4	Опрос. Соревновательная деятельность
4	Контрольные испытания	3	-	3	
5	Итоговое занятие	3	-	3	Контрольные испытания. Тестирование
	Итого по модулю:	**18**	**4**	**14**	

Содержание образовательного модуля «Спорт – шаг в будущее»

Раздел 1. Игровая и спортивная подготовка

Тема №1. Игровая подготовка

Теория Специфика игровых действий. Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты. Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке.

Практика Игра на одной стороне площадки. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков при выполнении одной комбинации, отработке атаки после различных передач, атака с различных зон, отработка подачи приёма с доведением игровых действий до атаки.

Учебная игра на половине площадки со специальным заданием.Смена нападающих и обороняющихся.. Игры с установками на игру.

Тема №2. Соревновательная подготовка

Теория Отличительные особенности волейбола. Специфика соревновательных действий. При этом обязательным является наличие соперника. Сложный характер соревновательной деятельности. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Практика Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований.

Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.

Тема №3. Контрольные испытания

Практика Зачет по контрольно- оценочным нормативам.

Тема №4. Итоговое занятие

Практика Подведение итогов. Итоговое тестирование. Соревнования по мини-волейболу.

Примечание: количество учебных часов, тем занятий носит рекомендательный характер с учетом возрастных особенностей обучающихся. Но в обязательном порядке должно быть обеспечено общее количество учебных часов в год.

Организационно-педагогические условия (методическое обеспечение) модульной программы

Дидактическое обеспечение. Учебно-методический комплект:

- *Методические пособия для педагогов*: положения о соревнованиях по волейболу, теоретический материал к темам программы, методические рекомендации по проведению занятий, планы-конспекты занятий, рекомендуемая литература;

- *Учебные пособия для обучающихся:* расписание игр по волейболу, рекомендуемая литература;

- *Дидактический материал:* наглядный материал (таблицы по технике выполнения игровых действий, схемы тренировочных упражнений по общей физической подготовке, турнирные таблицы, фотоальбом творческих объединений по волейболу).

В рамках реализации учебно-воспитательного процесса по модульной программе «Волейбол» используются следующие методы и приемы работы с учетом возрастных особенностей обучающихся:

№ п/п	Методы	Приемы
1.	Объяснительно-иллюстративный	беседы, объяснение правил обязанностей игроков, способов судейства, просмотр видеозаписей игр, телевизионных передач пояснение, рассказ, демонстрация движений, приемов по частям и в целом и т.д.
2.	Репродуктивный	повтор упражнений, движений за педагогом, отработка движений, шагов, ведения мяча, подач и др.
3.	Проблемный	тактическая подготовка, разработка и осуществление проектов, организация соревнований, осуществление судейства, поиск проблем и способов их решения.

Формы занятий по программе "Волейбол": основная форма организации обучения – групповая (в группе не менее 15 человек). Группы формируются по следующим возрастным критериям: 10 – 13 лет и 14 – 16 лет. Принцип набора - свободный.

Модульная программа «Волейбол» предусматривает осуществление нижеприведенных форм обучения:

- индивидуальной: при определении уровня развития двигательных способностей, волевых качеств и уровня самооценки, определение потребностей и мотивации подростков к обучению, так же для совершенствования и отработки отдельных упражнений;

- фронтальной: изучения и закрепления различных технических навыков игры, анализа встреч, соревнований, тренировок;

- групповой: для проведения игр, соревнований, тренировок и т.д.

Формы проведения занятий: тренировки, беседы, лекции, посещение баскетбольных игр и соревнований, проекты, соревнования.

Мониторинг образовательного процесса

При реализации модульной программы "Волейбол" для определения уровня освоения обучающимися программного материала, педагогом осуществляются следующие исследования:

- мониторинг усвоения учебного материала – проводится в конце учебного года в форме

зачета;
- мониторинг спортивной активности и достижений обучающихся (анализ заявок на участие в соревнованиях, наград);
- мониторинг психического развития обучающихся: развитие личностных качеств обучающихся (заполнение «Карты наблюдения», где отмечает уровень развития внимательности, спортивных способностей, аккуратности, трудолюбия на начало и конец учебного года); уровня развития поведенческих, морально-психологических качеств и качеств жизненной компетентности обучающихся (методика А.А. Андреева «Изучение удовлетворенности родителей жизнедеятельностью т/о» в конце учебного года);
- мониторинг интересов обучающихся к деятельности – проводится в конце учебного года по модифицированной методике Лускановой «Мотивация учения»4
- мониторинг социально-психологической комфортности в группе.

Кадровое обеспечение

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования с учетом квалификационных требований и профессиональных стандартов. Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии с направленностью своей образовательной программы.

Материально-техническое обеспечение

1. Сетка волейбольная
2. Свистки
3. Насос со штуцером
4. Мячи на группу
5. Мячи набивные
6. Стойки для обводки
7. Скакалка гимнастическая
8. Гантели разного веса
9. Часы – секундомер
10. Гимнастические скамейки
11. Накидки (майки)
12. Гимнастическая стенка
13. Шнуры
14. Резиновые амортизаторы
15. Аптечка

Информационное обеспечение модульной программы

Список используемой литературы

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте, - М., «Физкультура и спорт», 1983 – 98 с.
3. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под рук. Ю.Д. Железняк – Омск: Изд. СМГТУ, 1994.-198с.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М., : «Физкультура и спорт», 1978. – 224 с.
5. Гомельский А.Я. Методы сопряженных воздействий и спортивной игры // Спортивные игры. – 1982. № 3 – 8с.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта – М., физкультура и спорт, 1986 – 89с.
7. Волейбол: Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М., 1982 , 1983, 1988.
8. Фурманов А.Г. Волебол – М., Физкультура и спорт, 1983 г., 114 с.

Рекомендуемая литература для обучающихся т родителей

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт», 2003
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт», 2003
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт», 2002
4. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. – Ростов н/Д, 2004
5. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999
6. Невилл У. Успешное обучение волейболу. – Чемиейн, Иллинойс, 1990

Приложение № 1

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Количество учебных часов	Количество недел
№ недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48		
1 год обучени	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	*	*	*	*	*	*	3	3	126	42
2 год обучени	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	*	*	*	*	*	*	3	3	126	42

* дни отпуска педагога