

Министерство образования Самарской области
Юго-Западное управление
Ленинский филиал государственного бюджетного общеобразовательного
учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы с.
Красноармейское муниципального района Красноармейский Самарской области

Принята

на заседании методического совета

от « 1 » августа 2025 года

Протокол № 1 от «1» августа 2025 года

Утверждаю:
Директор ГБОУ СОШ с.Красноармейское

с. Красноармейское,
CN=Абашкина О.Н.,
Приказ № 51/1 от 1 августа 2025 г.
E-mail: o.abashkina@mail.ru

место подписания
2025.08.01 14:04:
13+04'00'



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

« Волейбол »

направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся - 15 -18 лет

Срок реализации - 1 год

Разработчик:
Добровидова Валентина Григорьевна,
тренер - преподаватель
Тезиков Сергей Геннадьевич,
методист
Куликовская Марина Владимировна,
тренер – преподаватель

с.Красноармейское, 2025 год

Краткая аннотация: Программа «Волейбол» является инновационным общеобразовательным программным документом для учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена для государственного бюджетного образовательного учреждения средняя общеобразовательная школа с. Красноармейское Ленинского филиала.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии со следующими **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства

образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ»

(в данной редакции 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»;

Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки")

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, направленных на формирование гармоничной личности, ответственного человека, в котором сочетается любовь к большой и малой родине, общенациональная и этническая идентичности, уважение к культуре, традициям людей, которые живут рядом.

Программа актуальна, так как соответствует одному из приоритетных направлений социально-экономического и территориального развития Самарской области. Согласно Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года, утвержденной постановлением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441, данная программа вносит свой вклад в реализацию основных направлений стратегии: - сохранение достигнутого уровня охвата детей дополнительным образованием; - интеллектуальное развитие учащихся; - обучение, воспитание и развитие интеллектуальных и творческих способностей подрастающего поколения

Программы обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Возможна реализация образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Отличительной особенностью программы является модульное построение ее содержания. Все содержание программы организуется в систему модулей (блоков), каждый из которых представляет собой логическую завершенность по отношению к установленным целям и результатам развития, обучения и воспитания. Важнейшей характеристикой данной модульной программы является подвижность содержания и технологий, учет индивидуальных интересов и запросов учащихся.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и

совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка.

Программа предусматривает «стартовый» (ознакомительный) уровень освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

Цель программы: удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании обучающихся средствами вида спорта «волейбол».

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих **задач:**

Обучающие:

-освоить знания о физической культуре и спорте, их истории и современном

развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

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

Развивающие:

-укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;

-формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

Воспитательные:

-воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 15-18лет.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, объем – 126 часов, три модуля.

Форма обучения:

- занятие;
- теоретическая работа;
- практическая работа.

Формы организации занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Режим занятий: два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

Наполняемость учебных групп: составляет 10-25 чел.

Планируемые результаты

Учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по волейболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Личностные:

- чувство любви к спорту;
- вести здоровый образ жизни;
- положительные отношение к процессу учения, приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения;

Познавательные:

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

Регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать тренировочной действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе обучения;
- понимать причины успеха/неуспеха тренировочной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей;
- готовность оценивать свой труд, принимать оценки одноклассников, педагогов, родителей.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Учебный план

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Волейбольная азбука	42	3	39
2.	Успешный волейболист	42	3	39
3.	Путь к победе	42	3	39
	ИТОГО	126	9	117

Критерии и показатели оценки эффективности программы.

1. Стабильный состав и интерес обучающихся к обучению и пропаганда занятий физической культурой и спортом.
2. Динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.
3. Участие занимающихся в соревнованиях различного уровня, конкурсах, фестивалях, выполнение норм комплекса ГТО на знак отличия.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование
- наблюдение
- анкетирование

- тестирование
- сдача норм ГТО
- участие в соревнованиях в течении года.

Модуль: Волейбольная азбука

ЦЕЛЬ: привитие стойкого интереса к спортивным играм.

Задачи:

Обучающие:

-содействовать гармоничному физическому развитию, всесторонне физической подготовленности;

- повышать тренировочные и соревновательные нагрузок, уровня владения навыками игры.

Развивающие:

- укреплять здоровье и повышать работоспособность обучающихся;

- приобретать навыки в организации и проведении соревнований по общей физической и технической подготовке.

Воспитательные:

- воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни;

- воспитывать специальные физические качества;

- воспитывать черты спортивного характера.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- историю различных игр; правила игр волейбол

- основы личной гигиены, причины травматизма правила его предупреждения;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;

Обучающийся должен приобрести навык:

- уметь принимать быстро решения в нестандартных ситуациях.

Учебно-тематический план

№	Тема занятий	Кол-во часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение в модуль. Техника безопасности. Техническая подготовка	1	10	11	Беседа. Пед. наблюдение. Тестирование.
2	Тактическая подготовка	1	24	25	Беседа. Пед. наблюдение. Тестирование.

3	Подведение итогов. Соревнования (товарищеские игры)	1	5	6	Контрольные упражнения, тесты
Итого:		3	39	42	

Содержание программы

Раздел 1.1. Введение в модуль, правила техники безопасности. Правила и игры. Техническая подготовка

Теория: Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи.

Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в сторону согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из

положения, стоя на коленях перекач вперед прогнувшись. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20-30 м, 3х30-40 м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. 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».

Подвижные игры. Игры без предметов: «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета» и т.д.

Раздел 1.2. Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в пионербол. Правила игры в баскетбол. Правила игры в футбол.

Практика: Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча: сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекач после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3). Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя

руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину. Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию). Чередование способов подач на точность: в ближнюю, дальнюю половины

площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

Чередование способов подач (нижних и верхней прямой): вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной.

Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

Групповые действия. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях). Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Групповые действия: Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 4. после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в

зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Раздел 1.3. Подведение итогов. Соревнования (товарищеские игры)

Теория: Подведение итогов, контроль умений и навыков. Анализ игр.

Практика: участие в соревнованиях различного уровня.

Модуль: Успешный волейболист

ЦЕЛЬ: привитие стойкого интереса к занятиям волейболом.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить детей с принципами и правилами игры;
- ознакомить с правилами поведения спортсменов и со способами разрешения нестандартных ситуаций на соревнованиях;
- научить основам тактики и техники игры в волейбол;
- ознакомить детей с правилами проведения соревнований по волейболу;
- обучить правилам восстановления организма после тренировок;
- подготовить к выполнению нормативных требований.

Развивающие:

- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость;
- укреплять здоровье учащихся;
- развивать кругозор учащихся: ознакомить с историей волейбола;
- развивать интерес к волейболу как виду спорта.

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся волю, целеустремленность, стремление к достижению спортивных результатов;
- формировать интерес к активному образу жизни.

- воспитывать у детей чувство коллективизма и толерантное отношение.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- историю волейбола;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии волейболом и правила его предупреждения;

Обучающийся должен уметь:

- Выполнять передачу, прием, подачу мяча, нападающие удары и постановку блока;
- Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- Обладать тактикой нападения и защиты;
- Судить соревнования по волейболу.

Обучающийся должен приобрести навык:

- Владения техники точной передачи мяча партнеру, точного приема и нападающих ударов, постановки блока, различных видов приема и передачи мяча;
- Применение индивидуальных действий как в нападении, так и в защите.

Учебно-тематический план

№	Тема занятий	Кол-во часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение в модуль. Техника безопасности. Техническая подготовка	1	16	17	Беседа. Пед. наблюдение. Тестирование.
2	Тактическая подготовка	1	14	15	Беседа. Пед. наблюдение. Тестирование.
3	Подведение итогов. Соревнования (товарищеские игры)	1	9	10	Контрольные упражнения, тесты
Итого:		3	39	42	

Содержание программы

Раздел 1.1. Введение в модуль, правила техники безопасности. Правила м игры. Техническая подготовка

Теория: Ведение в модуль, правила техники безопасности. Возникновение, развитие и распространение игры. Краткий обзор развития волейбола в России и за рубежом. Развитие волейбола в России.

Практика:

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча: сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом.

Прием мяча: снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3). Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Раздел 1.2. Тактическая подготовка

Теория: . Развитие волейбола среди школьников. Описание игры в волейбол.

История и пути развития современного волейбола.

Практика:

Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию). Чередование способов подач на точность: в

ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Чередование способов подач (нижних и верхней прямой): вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной.

Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

Групповые действия. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях). Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Групповые действия: Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 4. после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система

игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Раздел 1.3. Подведение итогов. Соревнования (товарищеские игры)

Теория: Подведение итогов, контроль умений и навыков. Анализ игр.

Практика: участие в соревнованиях различного уровня.

Модуль: Путь к победе

ЦЕЛЬ: привитие стойкого интереса к занятиям волейболом.

Задачи:

Обучающие:

- освоить знания о пляжном волейболе, истории волейбола и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий по волейболу.

Развивающие:

- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приемами волейбола;
- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитывать положительное отношение к занятиям волейболом и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- историю волейбола;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии волейболом и правила его предупреждения;

Обучающийся должен уметь:

- Выполнять передачу, прием, подачу мяча, нападающие удары и постановку блока;
- Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- Обладать тактикой нападения и защиты;
- Судить соревнования по волейболу.

Обучающийся должен приобрести навык:

- Владения техники точной передачи мяча партнеру, точного приема и нападающих ударов, постановки блока, различных видов приема и передачи мяча;

-Применение индивидуальных действий как в нападении, так и в защите.

Учебно-тематический план

№	Тема занятий	Кол-во часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение в модуль. Техника безопасности. Техническая подготовка	1	14	15	Беседа. Пед. наблюдение. Тестирование.
2	Тактическая подготовка	1	16	17	Беседа. Пед. наблюдение. Тестирование.
3	Подведение итогов. Соревнования (товарищеские игры)	1	9	10	Контрольные упражнения, тесты
Итого:		3	39	42	

Содержание программы

Теория: Введение в модуль, правила техники безопасности. Возникновение, развитие и распространение игры. Краткий обзор развития волейбола в России и за рубежом.

Практика:

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча: сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с

перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом.

Прием мяча: снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3). Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Раздел 1.2. Тактическая подготовка

Теория: Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.

Практика:

Индивидуальные действия.

При действиях с мячом: Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию). Чередование способов подач на точность: в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Чередование способов подач (нижних и верхней прямой): вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая

передача в зону 3. Прием мяча от подачи и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной.

Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

Групповые действия. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях). Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Групповые действия: Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 4. после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Раздел 1.3. Подведение итогов. Соревнования (товарищеские игры)

Теория: Подведение итогов, контроль умений и навыков. Анализ игр.

Практика: участие в соревнованиях различного уровня.

ВОСПИТАНИЕ

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- совершенствовать систему воспитательной работы в детских коллективах;
- формировать гуманистическое отношение к окружающему миру, приобщение к общечеловеческим ценностям, освоение, усвоение, присвоение этих ценностей;
- формировать гражданское самосознание, ответственность за судьбу Родины, потребность в здоровом образе жизни, активной жизненной позиции;
- координировать деятельность и взаимодействие всех звеньев системы образования;
- продолжать развивать ученическое самоуправление, как основы социализации, социальной адаптации, творческого развития каждого обучающегося;
- повышать уровень профессиональной культуры и педагогического мастерства педагога для сохранения стабильно положительных результатов в обучении и воспитании обучающихся;
- развивать и совершенствовать систему внеурочной деятельности и дополнительного образования;
- развивать коммуникативные умения педагогов, навыки работать в системе «педагог – обучающийся - родитель».

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

Общеинтеллектуальное (*популяризация научных знаний, проектная деятельность*)

Активная практическая и мыслительная деятельность.

Формирование потребности к изучению, создание положительной эмоциональной атмосферы обучения, способствующей оптимальному напряжению умственных и физических сил обучающихся.

Воспитание спортивной грамотности и социально значимой целеустремленности в трудовых отношениях школьников; Изучение обучающимися спортивных достижений, истории развития спорта.

Проведение спортивных и оздоровительных акций.

Выявление и развитие природных задатков и способностей обучающихся.

Гражданско- патриотическое (*гражданско- патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию,*

экологическое воспитание

Формирование гражданской и правовой направленности личности, активной жизненной позиции;

Формирование у воспитанников таких качеств, как чувство долга, ответственности, чести, достоинства.

Воспитание любви уважения к традициям Отечества, образовательной организации, семьи.

Воспитание уважения к правам, свободам и обязанностям человека

Духовно-нравственное (*нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание*)

Приобщение к базовым национальным ценностям российского общества, таким, как патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, семья, здоровье, труд и творчество, наука, традиционные религии России, искусство, природа, человечество, спорт, этика, эстетика

Формирование духовно-нравственных качеств личности. Воспитание человека, способного к принятию ответственных решений и к проявлению нравственного поведения в любых

жизненных ситуациях.

Здоровьесберегающее

(физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)

Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения, и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося и ориентированной на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, усвоение ими знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само- и взаимопомощь

Способствовать преодолению у воспитанников вредных привычек средствами физической культуры и занятием спортом.

Социальное *(самоуправление, воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии)*

Формирование готовности обучающихся к выбору направления своей профессиональной деятельности в соответствии с личными интересами, индивидуальными особенностями и способностями, с учетом потребностей рынка труда.

Формирование экологической культуры.

Формирование общественных мотивов трудовой деятельности как наиболее ценных и значимых, устойчивых убеждений в необходимости труда на пользу обществу.

Воспитание личности с активной жизненной позицией, готовой к принятию ответственности за свои решения и полученный результат, стремящейся к самосовершенствованию, саморазвитию и самовыражению.

Профилактика безнадзорности и правонарушений, социально-опасных явлений.

Совершенствование правовой культуры и правосознания обучающихся, привитие осознанного стремления к правомерному поведению.

Организация работы по предупреждению и профилактике асоциального поведения обучающихся.

Организация мероприятий по профилактике правонарушений, наркомании, токсикомании, алкоголизма.

Проведение эффективных мероприятий по предотвращению суицидального риска среди детей и подростков.

Изучение интересов, склонностей и способностей обучающихся «группы риска», включение их во внеурочную деятельность и деятельность объединений дополнительного образования.

Организация консультаций специалистов (социального педагога, педагога-психолога, медицинских работников) для родителей и детей «группы риска».

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация, подготовка и проведение календарных спортивных мероприятий с

участием родителей (законных представителей).

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Соревнования по баскетболу, посвященные памяти погибших в Беслане в 2004 году	сентябрь	соревнования	Фото- и видеоматериалы .
2.	День здоровья	сентябрь	соревнования, конкурсы, эстафеты	Фото- и видеоматериалы
3.	Праздничная акция, посвященная Дню тренера	октябрь	Выступления на уровне объединений.	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей

4.	Семейные спортивные старты	октябрь	Спортивные старты.	Фотоматериалы. Заметка на сайте.
5.	Соревнования по футболу, посвященные Дню народного единства	ноябрь	соревнования	Фото- и видеоматериалы .
6.	Спортивный марафон, посвященный дню отказа от курения	ноябрь	спортивные состязания	Фото- и видеоматериалы .
7.	Конкурс рисунков, посвященный Дню борьбы со СПИДом	декабрь	Конкурс рисунков	Фотоматериалы.
8.	Конкурс рисунков о спорте, посвященных Международному Дню инвалида	декабрь	Конкурс	Фотоматериалы .
9.	Соревнования по настольному теннису, волейболу, баскетболу, пионерболу, посвященные Дню добровольца и Дню Героя России.	декабрь	Соревнования	Фото- и видеоматериалы.
10.	Соревнования, посвященные Дню Защитника Отечества и всем Героям России.	февраль	Соревнования	Фотоматериалы.
11.	Конкурс рисунков и плакатов, посвященных Дню борьбы с наркоманией	март	Конкурс рисунков	Фотоматериалы.
12.	Спортивные старты, посвященные Дню спорта	апрель	Спортивные старты	Фотоматериалы
13.	Беседы «Здорово быть здоровым!», посвященные Дню Здоровья	апрель	Беседы	Фото- и видеоматериалы
14.	Соревнования по легкой атлетике, посвященные Великой Победе в ВОВ 1941-1945 годов.	мая	Соревнования	Фото- и видеоматериалы
15.	Акция, посвященная, Всемирному Дню без табака	май	Акция	Фотоматериалы.
16.	Беседы о Героях – спортсменах Великой Отечественной войны, посвященные Дню скорби	июнь	Беседы	Фотоматериалы
17.	Олимпийский День	июнь	Спортивные конкурсы	Фотоматериалы
18.	Спортивные соревнования, посвященные Дню физкультурника	август	Соревнования	Фотоматериалы

Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Успешное решение образовательных задач возможно при использовании **общепедагогических принципов:**

- принцип наглядности,
- принцип систематичности,
- принцип доступности,
- принцип индивидуализации обучения при единстве требований.

Методы работы:

- метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке,
- метод раннего освоения сложных элементов,
- метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы:

- метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;
- метод максимальности и постепенности повышения требований;
- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- метод круговой тренировки.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Объяснение новой темы обязательно закрепляется показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в

соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся.

Материально – технические условия.

Спортивный зал.

Оборудование и инвентарь для технической подготовки.

Мячи, фишки.

Оборудование и инвентарь для физической подготовки.

Скакалки, эспандеры, футбольные, баскетбольные и волейбольные мячи.

Скакалки. Упражнения с ними содействуют развитию прыгучести, координации движений и прыжковой выносливости. Позволяют выполнять большое число прыжков на высоком эмоциональном фоне.

Эспандеры. Упражнение с ним способствует развитию силы. Позволяет имитировать работу рук как при работе с палочками.

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется тренером – преподавателем, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2020. - 184 с.
2. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 656 с.
3. Волейбол. - М.: АСТ, 2016. - 243 с.
4. Волейбол. Спортивная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2020. - 693 с.
5. Данилов, С. Мировой мужской волейбол / С. Данилов. - Москва: Машиностроение, 2020. - 254 с.
6. Ивойлов, А. В. Волейбол / А.В. Ивойлов, К.Б. Герман, Э.К. Ахмеров. - М.: Высшая школа, 2015. - 144 с.
7. Ивойлов, А. В. Тактическая подготовка волейболистов / А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 112 с.
8. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 216 с.
9. Кунянский, В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2019. - 813 с.
10. Мезенцева, Наталья Значение внимания в спортивной деятельности волейболистов / Наталья Мезенцева. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2019. - 136 с.
11. Методика обучения игре в волейбол. - М.: Олимпия, Человек, 2019. - 499 с.
12. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. - М.: Олимпия, Человек, 2017. - 489 с.

Электронные образовательные ресурсы

<http://минобрнауки.рф> – Министерство образования и науки РФ.
minsport.gov.ru – Официальный сайт Министерства спорта РФ.
<http://www.edu.ru> – Федеральный портал "Российское образование"
<http://window.edu.ru> – Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"
<http://school-collection.edu.ru>
<http://fcior.edu.ru> – Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
<http://bmsi.ru> – БМСИ - библиотека международной спортивной информации
<http://www.volley.ru>
<http://www.sovsportizdat.ru>
<http://vgapkro.ru>
<http://sportschool2mih.jimdo.com>