

Кинельское управление Министерства образования и науки Самарской области
структурное подразделение центр дополнительного образования «Гармония»
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 4 п.г.т. Алексеевка
городского округа Кинель Самарской области

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ № 4
п.г.т. Алексеевка г.о. Кинель
Самарской области

_____ Т.Н. Соболева
« » _____ 2024 г.

Программа принята на основании решения
малого педагогического совета
СП ЦДО «Гармония»
ГБОУ СОШ № 4 п.г.т. Алексеевка
Протокол № 4 от «27» мая 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»
(физкультурно-спортивной направленности)

ознакомительный уровень-1год, 126 часов

Возраст обучающихся: 12-14 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Полынский Виталий Георгиевич,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Методист: Юсупова Г.М.

п.г.т. Алексеевка, 2024 г.

Оглавление

1.	Оглавление.....	2
2.	Пояснительная записка	3
3.	Учебный план	7
4.	Учебно – тематический план 1 модуль	7
5.	Учебно – тематический план 2 модуль	9
6.	Учебно – тематический план 3 модуль	12
7.	Содержание учебно – тематических планов	13
8.	Обеспечение программы	22
9.	Список литературы	24
10.	Приложение «Календарно-тематический план»	25

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному направлению ознакомительного уровня «Волейбол» адресована обучающимся 12 - 14 лет. Она рассматривается как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всестороннего развития личности. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся вести здоровый образ жизни, формировании потребности сохранения физического и психического здоровья, овладении спортивной командной игрой – волейбол, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока.

Данная программа дополнительного образования относится к ***физкультурно-спортивной направленности***.

Новизна программы состоит в том, что данная программа по волейболу направлена не только на приобретение обучающимися теоретических сведений, но и овладение приемами техники и тактики; приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий. В ходе освоения данной программы по волейболу, обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в формировании и совершенствовании следующих УУД: обучающиеся осознают значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; знакомятся с правилами игры в волейбол; владеют названиями технических приёмов игры и основами правильной техники; изучают наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; выполняют

упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости), контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения; знают основное содержание правил соревнований по волейболу, умеют выполнять жесты волейбольного судьи, игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.

Актуальность программы

В дополнительном образовании волейбол используется как важное средство общей физической подготовки обучающихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- 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.

Нормативные основания для создания программы:

- ✓ 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 спорта Российской Федерации от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

- ✓ 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»;
- ✓ 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»).
- ✓ Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. №625н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

Цель программы: мотивация и привлечение обучающихся к физической культуре через занятия волейболом.

Задачи программы:

Образовательно-развивающие:

-ознакомить со спортивной игрой волейбол и выдающимися волейболистами;

-сформировать представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Оздоровительные:

-привить гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями:

Воспитательные:

-воспитывать дисциплинированность, организованность.

Возраст детей: программа рассчитана на обучающихся 12-14 лет.

Сроки реализации: 1 год

Режим занятий: обучающиеся занимаются 3,5 часа в неделю (1 раз в неделю по 3,5 часа, 126 часов в год). Продолжительность учебного занятия составляет 40 минут с 10-ти минутными перерывами на отдых обучающихся и проветриванием помещения.

Учебный план

№	Модули	Всего	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка	49	7	42
2.	Технико-тактическая подготовка	63	3	60
3.	Инструкторско-судейская практика.	14	3	11
Итого		126	13	113

І модуль

«Теоретическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка»

Пояснительная записка

В модуле представлен материал по истории развития волейбола, правил соревнований, техники безопасности, правил подбора одежды для занятий.

Учебный материал включает в себя разделы:

- Техника безопасности на занятиях волейбола (*инструктаж и правила поведения учащихся во время занятий, при проведении соревнований*).

- Общая физическая подготовка

- Специальная физическая подготовка

Цель: мотивация и привлечение учащихся к физической культуре через углубленное занятие волейболом.

Задачи:

Образовательно-развивающие:

- ознакомить со спортивной игрой волейбол и выдающимися волейболистами;

- сформировать представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Оздоровительные:

- привить гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;

Воспитательные:

-воспитывать дисциплинированность, организованность.

Ожидаемые результаты (формируемые УУД):

Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла обучения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

Метапредметными результатами программы дополнительного образования «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

Предметные:

- владеть правилами безопасного поведения во время занятий волейболом, знать названия технических приёмов игры и основ правильной техники;
- сформировать первоначальные представления о технике выполнения прямого нападающего удара

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по волейболу:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5х6 (Не более 11 с.)	Челночный бег 5х6 (Не более 11,5 с.)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м.)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м.)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)

Учебно-тематический план 1 модуля

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 раздел	Теоретическая подготовка	10	5	6	
	Физическая культура и спорт в России.	1	1		
	Сведения о строении и функциях организма человека	2	1	2	тест
	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	1	2	тест
	Основы техники и тактики игры.	2	1	2	тест
	Оборудование и инвентарь.	2	1	1	тест
2 раздел	Общая физическая подготовка	17	2	16	
	ОРУ Общие развивающие упражнения			3	зачет
	Гимнастические упражнения		1	3	тест
	Акробатические упражнения		1	2	тест
	Легкоатлетические упражнения			4	зачет
	Спортивные и подвижные игры			3	Тест
3 раздел	Специальная физическая подготовка	21		21	
	Упражнения для развития быстроты.			7	тест
	Упражнения для развития прыгучести			7	тест
	Упражнения для развития ловкости			7	тест
	Итого	49	7	42	

II модуль «Технико-тактическая подготовка»

Пояснительная записка

В модуле представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Учебный материал включает в себя разделы:

- Тактика нападения
- Тактика защиты, передвижения
- Передача мяча сверху двумя руками.

Цель: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре волейбол.

Задачи:

Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

Ожидаемые результаты (формируемые УУД):

- проявление культуры общения и взаимодействия в процессе обучения спортивной игры волейбол; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Регулятивные УУД:

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с педагогом и другими обучающимися *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей команды;

Коммуникативные УУД:

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные:

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с волейбольным мячом и спортивной игры «Волейбол».
- сформировать понятие о значении волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма обучающихся;
- изучить наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий.

Учебно-тематический план 2 модуля

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техническая подготовка и тактическая подготовка	63	3	60	
	Техника передвижения и стоек	2	1	1	тест
	Техника приёма и передач мяча сверху	6		6	тест
	Техника приёма мяча снизу	4	1	3	тест
	Нижняя прямая подача	7		7	тест
	Нападающие удары	10	1	9	тест
	Индивидуальные действия	8		8	тест
	Групповые действия	10		10	тест
	Командные действия	10		10	тест
	Тактика защиты	6	1	5	тест
	Итого	63	3	60	

III модуль

«Инструкторско-судейская практика. Соревнования и контрольные испытания»

Пояснительная записка

В модуле даны инструкторская и судейская практика

Учебный материал включает в себя разделы:

- Участие в соревновательной деятельности
- Тестирование

Цель: совершенствование двигательных умений и навыков в игре в волейбол

для реализации и достижений в соревновательной деятельности учащихся.

Задачи:

Оздоровительные:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.

Образовательные:

- развить необходимые знания и умения в судейской практике

Воспитательные:

- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту

Ожидаемые результаты (формируемые УУД):

Познавательные УУД:

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Коммуникативные УУД:

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные:

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с волейбольным мячом и спортивной игры «Волейбол».
- сформировать понятие о значении волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма обучающихся;
- овладеть судейскими терминами, уметь судить игру.

Учебно-тематический план 3 модуля

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 раздел	Правила игры.	8	1	7	
	Правила игры в волейбол.	1	2		
	Эволюция правил игры по волейболу.	1		2	зачет
	Упрощенные правила игры.	1		2	зачет
	Действующие правила игры.	3		4	зачет
2 раздел	Методика судейства.	6	2	4	
	Методика судейства соревнований.	3	1	2	зачет
	Терминология и жестикуляция.	3	1	2	зачет
	Итого	14	3	11	

Содержание учебно – тематических планов

	Темы	Содержание занятия
Модуль 1. Теоретическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка (42 ч.)		
1.	Введение в программу	Основы техники безопасности и профилактика травматизма. Общие основы волейбола
2.	Физическая подготовка	Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.

3.	Методика тренировки волейболистов	<p>Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры.</p> <p>Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств.</p> <p>Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам.</p> <p>Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.</p>
Модуль 2. Техничко-тактическая подготовка (54 ч.)		
<i>Изучение техники игры в волейбол техника нападения:</i>		
1.	Стартовые стойки	<p>Устойчивая, основная;</p> <ul style="list-style-type: none"> - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка.
2.	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).
3.	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	<p>Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег).</p> <p>Выпады: вперед, в сторону.</p> <p>Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.</p>
<i>Обучение техники подачи мяча:</i>		
4.	Обучение технике нижней прямой подачи	<ul style="list-style-type: none"> - подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;
5	Обучение технике нижней боковой подачи	<ul style="list-style-type: none"> - подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;
6	Обучение технике верхней прямой подачи	<ul style="list-style-type: none"> - подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;
7	Обучение технике верхней боковой подаче	<ul style="list-style-type: none"> - подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; - специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;
8	Обучение укороченной подачи	<ul style="list-style-type: none"> - специальные упражнения для обучения укороченной подаче - подача на точность;
9	Обучения технике верхних передач	<p>Техника передачи двумя сверху</p> <p>Техника передачи в прыжке над собой, назад</p>

		(короткие, средние, длинные). двумя с поворотом, без поворота одной рукой.
10	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки)	<ul style="list-style-type: none"> - подводящие упражнения для обучения: - с набивными мячами, с баскетбольными мячами; - специальные упражнения в парах на месте; - специальные упражнения в парах с перемещением; - специальные упражнения в тройках; - специальные упражнения у сетки
11	Обучение технике передач снизу	<ul style="list-style-type: none"> - подводящие упражнения с набивными мячами; - имитационные упражнения с волейбольными мячами; - специальные упражнения индивидуально у стены; - специальные упражнения в группах через сетку; - упражнения для обучения передаче одной снизу

12	Обучение технике нападающих ударов	<ul style="list-style-type: none"> - подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения на подкидном мостике; - специальные упражнения в парах через сетку;
<i>Техника защиты:</i>		
13	Обучение технике приема подач	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для обучения перемещению игрока; - имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); - специальные упражнения в парах без сетки; - специальные упражнения в тройках без сетки; - специальные упражнения в паре через сетку.
14	Обучение технике приема мяча с падением	- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь
15	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; - имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); - имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); - специальные упражнения по технике

		блокирования через сетку (в паре); - упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)
Изучение тактики игры в волейбол		
<i>Тактика нападения:</i>		
16	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом
17	Обучения индивидуальным тактическим действиям	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений
<i>Тактика защиты:</i>		
18	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.
19	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.
20	Обучение технике нападающих ударов	- подводящие упражнения с набивным мячом; - упражнения для обучения напрыгиванию; - упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару по мячу; - специальные упражнения у стены в опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах); - специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами; - специальные упражнения на подкидном мостике; - специальные упражнения в парах через сетку;

<i>Техника защиты:</i>		
21	Обучение технике приема подач	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для обучения перемещению игрока; - имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); - специальные упражнения в парах без сетки; - специальные упражнения в тройках без сетки; - специальные упражнения в паре через сетку.
22	Обучение технике приема мяча с падением	- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь
23	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; - имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); - имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); - специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); - упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)
<i>Изучение тактики игры в волейбол</i>		
<i>Тактика нападения:</i>		
24	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	<p>Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом</p>
25	Обучения индивидуальным тактическим действиям	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений
<i>Тактика защиты:</i>		
26	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	<p>Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.</p>

27	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.
Модуль 3. Инструкторско-судейская практика. (12 ч.)		
1.	Правила игры.	Правила игры в волейбол. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.
2.	Методика судейства.	Методика судейства соревнований. Терминология и жестикауляция.

Способы проверки ожидаемого результата:

Для определения уровня овладения универсальными учебными действиями по программе «Волейбол» применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: низкий, средний, высокий). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей.

Низкий уровень освоения программы – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при выполнении упражнений; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; выполняет упражнения с помощью педагога; в основном; удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам программы.

Высокий уровень освоения программы – обучающийся овладел на 70-100% предусмотренными программой умениями и навыками; работает самостоятельно и в команде, не испытывает особых трудностей при выполнении физических упражнений; выполняет точно и правильно практические задания; свободно владеет теоретической информацией по курсу, умеет анализировать спортивные элементы, соревнования, принимает активное участие в конкурсах и соревнованиях.

Физическое развитие:

Обследование проводится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка:

- Бег 30 метров;
- бег 92 метра в пределах границ волейбольной площадки;
- прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами;
- прыжок в длину с места;
- метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками;

Техническая подготовка:*Оценка технической подготовленности.*

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				Девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
<i>I. Передача мяча</i>	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	6	5	3	2	5	4	3	2
		17	7	5	3	2	6	5	3	2

	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13 14	5 6	4 5	3 3	2 2	4 5	3 4	2 3	1 2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15 16 17	4 4 5	3 3 4	2 2 2	1 1 1	3 4 4	2 3 3	1 2 2	0 1 1
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15 16 17	5 5 7	4 4 5	3 3 4	2 2 2	4 4 5	3 3 4	2 2 3	1 1 2
III. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11 12	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11 12	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15 16 17	6 7 8	5 5 6	3 4 4	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3	1 2 2

	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 7	2 4 5	1 2 3	4 5 6	3 3 5	2 2 3	1 1 2
III. <i>Нападающий удар</i>	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	2	1	-	-
		12	4	3	2	1	3	2	1	-
		13	6	5	3	2	6	5	3	2
		14	8	6	4	3	6	5	3	2
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	6	5	4	3	5	4	3	2
		16	7	6	4	3	6	5	3	2
		17	8	7	5	4	7	6	4	3
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	7	6	5	4	6	5	4	3
17		8	6	5	4	6	5	4	3	
IV. <i>Блокирование</i>	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	5	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	3	1
		17	6	5	4	2	5	4	3	1

Тактическая подготовка

- Действия при второй передаче, стоя и в прыжке;
- действия при нападающем ударе;
- командные действия при нападении;
- действия при одиночном блокировании;
- командные действия в защите

Интегральная подготовка

- Упражнения на переключение в выполнении технических приемов;
- упражнения на переключение в тактических действиях;
- определение эффективности игровых действий

Теоретическая подготовка

Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время.

Инструкторская и судейская практика

Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

Обеспечение программы

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

В основу программы легли определенные педагогические принципы: принцип субъектности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

Принцип дополнительности - монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности. Принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не «преподносит» знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.

Принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.

Принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

Принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

Принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы,

позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

Принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному».

Материально-техническое:

- просторный спортивный зал с хорошим освещением;
- тренажёры;
- волейбольная сетка;
- волейбольные мячи

Список литературы

- 1.Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] -М.:Физкультура и спорт, 2000.-368 с.
- 2.Виноградов П.А, Физическая культура и спорт трудящихся, Советский спорт,2015.-172 с.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
4. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
5. Методический сборник №4. " Волейбол. Техника. Тактика. Тренировка": <http://shkola-savina.ru/images/metodica/33.pdf>.
- 6.Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.
- 7.Сингина Н.Ф. Фомин Е. В.Методическое руководство №16. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ. Москва - 2014, 37 с.
- 8.Фомин Е.В., Силаева Л.В., Булыкина Л.В., Белова Н.Ю. Процесс спортивной подготовки игроков. Москва - 2014. - 134с.
- 9.Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.
- 10.Хёмберг Стефан. Пляжный волейбол. Руководство:<http://shkola-savina.ru/images/metodica/63.pdf>.

Перечень интернет-ресурсов:

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

- Приказ Минспорта РФ от 30.08.2013г. №680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».

Приложение № 1

Календарно-тематический план

№	Дата	Раздел/ Название темы	Кол-во часов	Форма занятий	Форма контроля
Сентябрь					
1		Техника безопасности на занятии по спортивным видам спорта	3	лекция	беседа
2		Передача мяча.	4	Выполнение упражнений	Проверка правильности упражнения.
3		Стойка волейболиста. Передача мяча	3	Выполнение упражнений	Проверка правильности упражнения
4		Передача мяча. Нападающий удар	4	Выполнение упражнений	Проверка правильности упражнения.
5		Подача мяча. Нападающий удар	3	Выполнение упражнений	Проверка правильности упражнения.
Октябрь					
1		Беседа ЗОЖ. Передача в тройках	3	лекция	Проверка правильности упражнения.
2		Разговор о вредных привычках. Учебная игра	4	Игра по ЗОЖ	тест
3		Подача мяча. Нападающий удар	4	Выполнение упражнений	Проверка правильности упражнения.
4		Средства пожарной безопасности. подача мяча. Нападающий удар.	3	беседа	Проверка правильности упражнения.
Ноябрь					
1		Влияние наркотических средств на здоровье. Учебная игра.	4	беседа	опрос
2		Подача мяча, передача в 3-х.	4	Выполнение упражнений	Проверка правильности упражнения.
3		Схема эвакуации при пожаре. Прием с нападающего удара. Блок.	3	беседа	Проверка правильности упражнения.
Декабрь					

1		Закаливание организма. Перемещение игроков.	3	беседа	опрос
2		Передача мяча. Прием с подачи мяча. Учебная игра	4	Выполнение упражнений	Проверка правильности упражнения.
3		Подача мяча. Нападающий удар. Передача мяча.	4	Выполнение упражнений	Проверка правильности упражнения.
4		Правила поведения на перекрестке. Учебная игра	3	Презентация	Тестирование
Январь					
1		Наркотические вещества и их пагубное влияние на организм.	3	беседа	тест
2		Действия при пожаре. Передача мяча в парах.	4	Лекция, практическое занятие	Проверка правильности упражнения.
3		Передача мяча в защите. Нападающий удар.	4	Выполнение упражнений	Проверка правильности упражнения.
4		Поведение на дороге Блок. Прием и подача Учебная игра.	3	беседа	опрос
Февраль					
1		Занятия физической культурой и спортом. Учебная игра.	3	беседа	тест
2		ПДД. Прием мяча с нападающего удара. Учебная игра.	3	Беседа, презентация	Проверка правильности упражнения.
3		Передача мяча в определенные зоны. Учебная игра.	4	Выполнение упражнений	Проверка правильности упражнения.
4		Подача в определенные зоны. Передача в 3-х.	4	Выполнение упражнений	Проверка правильности упражнения.
Март					
1		«Будь здоров!» Учебная игра	3	игра	Тестирование
2		Подача через сетку. Передача в 2-х.	4	Выполнение упражнений	Проверка правильности упражнения.
3		Нападающий удар. Блок. Спортивная игра.	3	Выполнение упражнений	Проверка правильности упражнения.
4		Прием мяча с нападающего удара. Учебная игра.	4	Выполнение упражнений	Проверка правильности упражнения.
Апрель					
1		Перемещение игроков в защите. Учебная игра.	3	Выполнение упражнений	Проверка правильности

					упражнения.
2		Перемещение игроков в защите. Поддача мяча на переднюю линию.	4	Выполнение упражнений	Проверка правильности упражнения.
3		Передача мяча в 3-х. Учебная игра.	3	Выполнение упражнений	зачет
4		Прямой нападающий удар. Прием с подачи мяча.	4	Выполнение упражнений	Проверка правильности упражнения.
Май					
1		Передача мяча в парах. Спортивная игра.	4	зачет	Проверка правильности упражнения.
2		Беседа: «Осторожно, незнакомый человек!» Прием мяча с подачи. Передача мяча в кругу.	3	беседа	тест
3		Подача мяча в определенные зоны. Нападающий удар. Спортивная игра.	3	Выполнение упражнений	Проверка правильности упражнения.
4		Подача мяча. Передача мяча на заднюю линию. Спортивная игра.	4	зачет	Проверка правильности упражнения.
ИТОГО:			126 ч.		