

Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Воскресенский колледж»

Рассмотрена на заседании
предметной цикловой комиссии
физической культуры и ОБЖ
«31» августа 2023 г.,
протокол № 01

Утверждаю
зам. директора по УВР ГБПОУ МО
«Воскресенский колледж»
Долгилевская О.Э.
«31» августа 2023г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«ВОЛЕЙБОЛ»

базовый уровень подготовки

Возраст обучающихся: 15-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор – составитель программы:
Яскевич Галина Сергеевна,
преподаватель физического воспитания,
первой квалификационной категории

г.о. Воскресенск, 2023г.

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» является модифицированной и разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.15, ст.16,ст.17,ст.75, ст.79)
- приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 №629, п.17 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказом от 30.09.2020 года №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года №196»

- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18 ноября 2015 года;
- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р);
- СанПиНа 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Методические рекомендации от 20 марта 2020 года по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
- письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 г. № АК- 2563/05 « О методических рекомендациях» вместе с (Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. №882/391 « Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»

Волейбол – спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действия своего партнера. Для игры характерны разнообразные чередования движений,

быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей,
- преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень реализации программы – базовый (основной).

Актуальность программы. Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами

эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Обоснование новизны программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат дополнительной общеразвивающей программы: данная программа предназначена для обучающихся в возрасте 15-18 лет.

Объем и срок реализации программы: 1 год, 100 часов

Особенности организации образовательного процесса:

Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач. Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки. Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность. Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков. Планирование учебных занятий секции согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы школы. Основной формой занятия является спортивная тренировка. Занятия по данной дополнительной общеразвивающей программе возможно как в очном формате, так и с применением обучения в дистанционном формате.

Состав группы: участвующих в реализации данной дополнительной образовательной общеразвивающей программы от 6 до 30 человек.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Режим занятий: Занятия проводятся один раз в неделю по 2 часа.

Формы обучения: очная. При необходимости возможна реализация программы с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). При реализации ДОТ занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн.

1.2 Цель и задачи программы:

Цель программы: содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол.

Задачи реализации программы:

Образовательные:

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры –волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.
- Освоение учащимися знаний для занятий волейболом,
- Овладение умениями и навыками игры в волейбол.
- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
- Воспитание интереса к волейболу.

Развивающие:

- Развитие спортивных способностей обучающихся.
- Развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

Воспитательные:

- Воспитать упорство, трудолюбие, настойчивость в достижении цели.
- Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- усвоение студентом социально значимых знаний: знание норм и традиций того общества, в котором он живёт, знание об истории волейбола и развития его в нашей стране;
- развитие социально значимых отношений;
- формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом.
- учить взаимоотношению в команде;
- развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду;
- учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам;
- приобретение студентом опыта осуществления социально значимых действий;
- понимать роль волейбола в укреплении здоровья;
- научить студентов самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок;
- уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Учащиеся научатся:

- следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- различать подвижные и спортивные игры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- принимать решения связанные с игровыми действиями;
- взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- иметь представление об истории развития волейбола в России, о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.	18	8	10	
2.	Физическое совершенствование со спортивной направленностью.	60		60	
3.	Способы спортивно-тренировочной деятельности.	22		22	
Итого часов:		100	8	92	

Содержание разделов и тем

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.		18	
Тема 1.1. Физическая культура и спорт в России. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	Содержание учебного материала Практические занятия: История возникновения и развития физической культуры, отечественного волейбола. Физическая культура и олимпийское движение в России. Правовые основы физической культуры и спорта	6	
Тема 1.2. Основные методики игры в волейбол. Правила соревнований, их организация и проведение	Содержание учебного материала Практические занятия. Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения на месте и в движении. Передача мяча с верху над собой, в парах, после перемещения вперед, назад; передача влево и вправо. Передача мяча снизу после отскока от пола, от стены, после перемещения влево, вправо, вперед, назад, в парах. Сочетание верхних и нижних передач. Верхняя и нижняя подача мяча. Нападающий удар.	12	
Раздел 2. Физическое совершенствование со спортивной направленностью.		60	
Тема 2.1. Общая и специальная физическая подготовка.	Содержание учебного материала Практические занятия. ОФП: Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки: Строевые упражнения. Гимнастические упражнения.	20	

	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Бег. Прыжки. Метания. Спортивные игры. Подвижные игры. СФП: Упражнения для привития навыков быстрых ответных действий Подвижные игры: Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.		
Тема 2.2. Основы техники и тактики игры в волейбол	Содержание учебного материала	-	
	Практические занятия. Действия без мяча. Перемещения И стойки: стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; перемещения приставными шагами спиной вперёд; 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 парях; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё. Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность. Нападающие удары: Практические занятия по технике защиты. Действия без мяча. Перемещения и стойки: Действия с мячом. Приём мяча: Блокирование Практические занятия по т актике нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Практические занятия по тактике защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу). Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4; Командные действия. Приём подачи. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.	40	
Раздел 3. Способы спортивно-тренировочной деятельности.		22	
	Содержание учебного материала	-	
Тема 3.1. Контрольные игры и	Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.	10	

соревнования			
<p>Тема 3.2.</p> <p>Соревновательная деятельность. Судейская и инструкторская практика</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия.</p> <p>Подготовка юных инструкторов и судейской бригады для проведения внутриколледжных соревнований. Правила соревнований и их проведение. Основные линии на площадке.</p> <p>Основные правила игры в мини - футбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.</p> <p>Проведение внутриколледжных соревнований.</p>	-	
Всего:		12	
		100	

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.2. Календарно – тематическое планирование

№ пп	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь		15.40 – 17.10	Теоретич. – практич.	2	1. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. 2. Перемещения и стойка волейболиста. 3. Передача мяча двумя руками сверху.	Спортивный зал	
2.	Сентябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. ОФП 2. Перемещения и стойка волейболиста.	Спортивный зал	
3.	Сентябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Передача мяча двумя руками сверху. 2. Подвижные игры с элементами волейбола.	Спортивный зал	
4.	Сентябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	Спортивный зал	
5.	Сентябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. ОФП. 2. Подвижные игры и эстафеты.	Спортивный зал	
6.	Октябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	Спортивный зал	
7.	Октябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. ОФП. 2. Подвижные игры и эстафеты.	Спортивный зал	
8.	Октябрь		15.40 –	Практич.	2	1. Передача и прием мяча сверху двумя	Спортивный	

			17.10			руками после перемещений.		зал	
9.	Октябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	Спортивный зал		
10.	Октябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения.	Спортивный зал		
11.	Ноябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. ОФП. 2. Прием и передача мяча двумя руками снизу.	Спортивный зал		
12.	Ноябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	Спортивный зал		
13.	Ноябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	Спортивный зал		
14.	Ноябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. СФП. 2. Подвижные игры с элементами волейбола.	Спортивный зал		
15.	Ноябрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	Спортивный зал		
16.	Декабрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	Спортивный зал		
17.	Декабрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. 2. Нижняя прямая подача.	Спортивный зал		

18.	Декабрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	Спортивный зал	
19.	Декабрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	2. Подвижные игры с элементами волейбола	Спортивный зал	
20.	Декабрь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Развитие быстроты и прыгучести 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Нижняя прямая подача.	Спортивный зал	
21.	Январь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками..	Спортивный зал	
22.	Январь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча	Спортивный зал	
23.	Январь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Нижняя прямая подача. 2. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	Спортивный зал	
24.	Январь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Нижняя прямая подача мяча. 2. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Введение в начальные игровые ситуации.	Спортивный зал	
25.	Январь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Нижняя прямая подача мяча. 2. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	Спортивный зал	

26.	Февраль	15.40 – 17.10	Практич.	2	1.Подвижные игры и эстафеты.	Спортивный зал	
27.	Февраль	15.40 – 17.10	Практич.	2	1.Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Спортивный зал	
28.	Февраль	15.40 – 17.10	Практич.	2	1.ОФП. 2.Нижняя прямая подача.	Спортивный зал	
29.	Февраль	15.40 – 17.10	Практич.	2	1.Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. 2.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Спортивный зал	
30.	Февраль	15.40 – 17.10	Практич.	2	1.Нижняя прямая подача	Спортивный зал	
31.	Март	15.40 – 17.10	Практич.	2	1.Передача мяча над собой. 2.Передача мяча двумя руками сверху у стены.	Спортивный зал	
32.	Март	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Стойки и перемещения.	Спортивный зал	
33.	Март	15.40 – 17.10	Практич.	2	1.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 2. Введение в начальные игровые ситуации. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Спортивный зал	
34.	Март	15.40 – 17.10	Практич.	2	1.Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. 2.Нижняя прямая подача. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола	Спортивный зал	
35.	Март	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Введение в начальные игровые ситуации. 2. Стойки и перемещения.	Спортивный зал	
36.	Апрель	15.40 –	Практич.	2	1.Передача мяча двумя руками сверху у стены.	Спортивный зал	

			17.10			Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	зал	
37.	Апрель		15.40 – 17.10	Практич.	2	ОФП. Двусторонняя игра	Спортивный зал	
38.	Апрель		15.40 – 17.10	Практич.	2	1.Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. 2. Нижняя прямая подача.	Спортивный зал	
39.	Апрель		15.40 – 17.10	Практич.	2	1.Игра «Пионербол» с элементами волейбола	Спортивный зал	
40.	Апрель		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации.	Спортивный зал	
41.	Май		15.40 – 17.10	Практич.	2	1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортивный зал	
42.	Май		15.40 – 17.10	Практич.	2	1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	Спортивный зал	
43.	Май		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 2.Учебная игра	Спортивный зал	
44.	Май		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Двухсторонняя игра	Спортивный зал	
45.	Май		15.40 – 17.10	Практич.	2	1. ОФП. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача.	Спортивный зал	
46.	Июнь		15.40 – 17.10	Практич.	2	1.Групповые тактические действия в нападении. 2.Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Спортивный зал	

47.	Июнь	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.	Спортивный зал	
48.	Июнь	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. ОФП. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача.	Спортивный зал	
49.	Июнь	15.40 – 17.10	Практич.	2	. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 2. Учебная игра	Спортивный зал	
50.	Июнь	15.40 – 17.10	Практич.	2	1. Двухсторонняя игра	Спортивный зал	

2.2 Условия реализации программы

2.2.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного комплекса: спортивный зал, спортивный инвентарь:

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи набивные
8. Резиновые амортизаторы
9. Мячи волейбольные
10. Рулетка

2.2.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 2016г.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2017г. Раздел
3. 10-11 классы. Часть1, п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы) Волейбол (юноши и девушки) Часть! 11. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2018г).
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 2017г.
4. Фурманов А.Г. «Волейбол в школе», Киев, «Радянська школа», 2017г. 5.Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 2017 г

2.2.3.Форма контроля

Формой подведения итогов являются: контрольные упражнения и игры, тесты, сдача нормативов, соревнования. Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

2.2.4. Оценочный материал

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

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла.

В конце года все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

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

2.3 Методический материал

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении

принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, 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 включают:

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.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы. Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения –

совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. 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 и тактических умений. 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.

Методы организации и проведения образовательного процесса: Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения

Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники волейбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеofilьмы, DVD, слайды

Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений

- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики волейбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры.

По программе можно использовать следующие платформы и сервисы: сетевой город, ZOOM, Googl Form, Skype, чаты в Viber и WatsUp., ВКонтакте многие другие; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; email; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.

9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.