

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ОДИНЦОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ УСПЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Успенской СОШ
Н.Е. Куряева
«29» августа 2023г.



Рассмотрено на заседании
методического совета
«29» 08 2023г.
Протокол № 1

Дополнительная общеразвивающая модульная программа
Физкультурно-спортивной направленности

Волейбол

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 9 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Алиев Мурад Расимович
учитель физической культуры

с. Успенское, 2023г.

I. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	Дополнительная общеразвивающая модульная программа Физкультурно-спортивной – Волейбол - направленность: Физкультурно-спортивная - уровень: СТАРТОВЫЙ ; - возраст детей: 9 – 17 лет
Автор программы	<i>Педагог дополнительного образования</i> <i>Алиев Мурад Расимович</i>
Цель программы	углубленное изучение спортивной игры волейбол. Всестороннее физическое развитие и совершенствование многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.
Задачи программы	Обучающие: <ul style="list-style-type: none"> • обучить учащихся техническим приемам волейбола; • дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия; • дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол); • обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола; • научить правильно регулировать свою физическую нагрузку. Развивающие: <ul style="list-style-type: none"> • развить координацию движений и основные физические качества; • способствовать повышению работоспособности обучающихся; • развивать двигательные способности; • формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга; Воспитательные: <ul style="list-style-type: none"> • воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки; • воспитывать дисциплинированность; • способствовать снятию стрессов и раздражительности; Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
Сроки реализации	2023-2024 учебный год
Механизмы реализации программы	Программа Волейбол рассчитана на 72 часа (1 раз в неделю по 2 академических часа)
Ожидаемые результаты реализации программы	<u>Личностные:</u> <ul style="list-style-type: none"> • дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

	<ul style="list-style-type: none"> • умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; • умение оказывать помощь своим сверстникам. <p><u>Предметные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p><u>Метапредметные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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
<p>Система контроля над исполнением программы</p>	<p>Форма итоговой аттестации программы – контрольные нормативы два раза в год в начале и в конце года. Так же, участие обучающихся соревнованиях различного уровня в течение учебного года.</p>

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая модульная Программа **Волейбол** имеет Физкультурно-спортивную направленность, профиль — волейбол, уровень программы ознакомительный. Разработана на основе требований:

ФЕДЕРАЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012).
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2022г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3684-21 №Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован 26.09.2022 №70226)
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-64/09 «О направлении методических рекомендаций»

НОВИЗНА программы состоит в том, что опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных и индивидуальных действий.

Развитие коммуникативных способностей, обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы.

Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих.

Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств, совершенствование двигательных навыков, повышением уровня спортивных результатов.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ дополнительного образования обусловлена тем, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол, Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме.

В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 11-17 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ программы объясняется тем, что Данный вид спорта позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта, способствует оздоровлению, нравственному и физическому воспитанию школьников, воспитанию коллективизма и коммуникабельности, толерантности и межнациональной и религиозной терпимости.

ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключается в том, что предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений волейбола, развивая тактико-техническую подготовку волейболиста, повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта, тренеров по волейболу.

Волейбол является общедоступным видом спорта, интересным для всех возрастов. Занятия волейболом способствуют положительному оздоровительному эффекту, повышению работоспособности.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на обучение детей 9 - 17 лет. Занятия проводятся в группах без специального отбора и подготовки.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ. Программа Волейбол предполагает групповую форму обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Итого 72 часа в год. Срок реализации программы – 1 год.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Всестороннее физическое развитие и совершенствование многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
 - воспитывать дисциплинированность;
 - способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа Волейбол рассчитана на 72 часа (1 раз в неделю по 2 академических часа)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	Всего	
Модуль 1					
1.	Теоретическая подготовка.	1	1	2	Беседа
Модуль 2					
2	Общefизическая подготовка.	1	16	17	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
Модуль 3					
3	Специальная физическая подготовка.	0	12	12	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
Модуль 4					
4	Контрольные нормативы.	0	2	2	тестирование
Модуль 5					
5	Участие в соревнованиях.	0	6	6	Результат выступления на соревнованиях
Модуль 6					
6	Техническая подготовка	2	19	21	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
Модуль 7					
7	Тактическая подготовка.	2	8	10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
Модуль 8					
8	Судейская практика	1	1	2	Помощь в судействе
ИТОГО:					72

IV. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

МОДУЛЬ 1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Техника безопасности.

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Развитие волейбола в России. Краткая характеристика волейбола как средства физического воспитания. История возникновения волейбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по волейболу.

Правила игры в волейбол. Разбор и изучение правил игры в «волейбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Места занятий и оборудование. Площадка для игры в волейбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по волейболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры.

МОДУЛЬ 2. ОБЩЕ – ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Развитие силы /силовая подготовка/

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений Упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера.

Упражнения на снарядах и со снарядами.

Упражнения из других видов спорта.

Подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты /скоростная подготовка/

Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости.

Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.

Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время: езда на велосипеде, коньки, плавание, ходьба.

Подвижные спортивные игры.

Развитие ловкости /координационная подготовка/

Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.

Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения.

Подвижные и спортивные игры.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд.

Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.

Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись.

Развитие гибкости.

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика.

«Мост» из положения лёжа на спине.

«Полушпагат».

МОДУЛЬ 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки.

Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево.

Имитация ударов по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование)

Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.

Специальные упражнения на тренажёрах

Специальные упражнения для овладения техникой волейбола.

Специальные упражнения в парах (с партнёром).

МОДУЛЬ 4. ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ

Техническая подготовка - это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность игровых действий волейболистов.

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча. Сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху “на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

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

Тактика защиты.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Особое место в технике волейбола игры занимают стойки и перемещения. В технике нападения существует одна стойка - основная. При этой стойке ноги располагаются на

ширине плеч, согнуты в коленях, туловище в вертикальном положении, руки согнуты в локтях и находятся перед грудью.

Совершенное овладение техникой игры - одна из основных задач обучения школьников. Первое условие успешного обучения - развитие специальных физических качеств. Непосредственное же овладение техникой зависти от умелого использования подводящих упражнений. Они делают сложную технику доступной для начинающих, не искажая при этом её сущности. На последующих этапах обучения подводящие упражнения используются для исправления ошибок, а также совершенствования отдельных частей технических приемов.

В целом процесс обучения технике строится в такой последовательности:

1. Развитие специальных физических качеств, а также органов и систем организма учащихся, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемого технического приема (общеразвивающие и подготовительные упражнения).
2. Овладение отдельными частями, составляющими технический прием. Например, в атакующем ударе это разбег в 3-4 шага и вертикальный взлет при отталкивании двумя ногами, замах и ударное движение по мячу в оптимальной точке прыжка.
3. Соединение частей в единый целостный акт технического приема (упражнения по технике). Например, атакующий удар в полной координации по мячу в держателе; атакующий удар по мячу, подброшенному учителем.
4. Овладение способами реализации технического приема (упражнения по технике и тактике).
5. Умение целесообразно применять технические приемы и их способы в игре с учетом конкретной игровой обстановки.

МОДУЛЬ 4. КОНТРОЛЬНО – НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Сроки сдачи контрольных нормативов в течение года по программе общей физической подготовки и технике волейбола.

МОДУЛЬ 5. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Соревнования.

Президентские игры.

Товарищеские встречи с командами других школ.

МОДУЛЬ 6. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- а) изучение общих положений тактики избранного вида,
- б) приемов судейства, регламентов и положений о соревнованиях;
- в) изучение тактического опыта сильнейших спортсменов;
- г) освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях;
- д) применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений;

е) моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями - выбор способов, технических приемов и действий; рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений.

Характеризуется:

- Умение проводить анализ игры, переключаться в ходе матча с одних действий на другие.
- Большой соревновательной активностью.
- Отличным ориентированием на игровой площадке.
- Применение эффективных тактических приемов.

Занятия по совершенствованию тактики проводятся как индивидуальные, так и командные. Этому предшествуют упражнения, развивающие скорость реакции и правильные перемещения по площадке, задания на распределение и своевременное переключение внимания. Для лучшего развития тактического мастерства применяется просмотр видеозаписей игр лучших команд, различные схемы и сигналы, а также определенные ориентиры.

Чтобы волейболисты применяли все навыки им не обойтись без хорошей физической формы. Все этапы тренировки дополняют друг друга, и только правильный системный подход может обеспечить достижение высоких результатов.

МОДУЛЬ 8. СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения отдельных частей занятия являются обязательным, проводится с целью получения учащимися звания инструктора – общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Помогает хорошо знать правила соревнований по волейболу.

V. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

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.

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

Формы аттестации

Форма итоговой аттестации программы – контрольные нормативы два раза в год в начале и в конце года. Так же, участие обучающихся соревнованиях различного уровня в течение учебного года.

Кадровое обеспечение программы

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности физкультурного объединения физкультурного-спортивного направления.

VI. МОНИТОРИНГ.

Данная программа предполагает мониторинг образовательной деятельности детей, включающий в себя ведение спортивного дневника обучающегося.

VII. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В процессе реализации Программы используются итоговый контроль: Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол».

Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

Итоговая аттестация завершает освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол», является обязательной и проводится в форме тестирования (принятие контрольных нормативов) по общей физической подготовке.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, в полном объеме выполнившие учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол».

VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Дидактические материалы:

- картотека упражнений по волейболу;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол;
- правила игры в волейбол;
- правила судейства в волейболе;
- положение о соревнованиях по волейболу;

Методические рекомендации:

- рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры;
- рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом;
- рекомендации по организации работы с картотеккой упражнений по волейболу;
- инструкции по охране труда.

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 учащиеся 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".

IX. ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Воспитательная система в учреждении дополнительного образования является ценностно и личностно ориентированной, это целостный социальный организм, рождающийся в процессе взаимодействия в сотворчестве взрослых и детей. В условиях воспитательного

пространства каждый ребёнок имеет возможность получения духовного, интеллектуального, физического, социального развития, удовлетворения творческих и образовательных потребностей, формирования гражданской позиции.

Особенность воспитательного процесса состоит в том, что его специфика заключается в осуществлении воспитания обучающихся в процессе учебно- тренировочных занятий и участия во всех спортивно-массовых мероприятиях, проводимых в общеобразовательных учреждениях, так и на муниципальном уровне.

Цель: развитие свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.

Задачи:

- формировать осознанное восприятие учащимися ценности своего здоровья;
- научить обладанию эмоционально-волевой регуляцией, необходимой для успешного достижения поставленных целей;
- развивать основные физические способности;
- укреплять здоровье обучающихся;
- воспитывать патриотизм и гражданское сознание, доброжелательное отношение к родителям, окружающим, сверстникам;
- воспитывать любовь к малой Родине, её истории, культуре, традициям;
- развивать уверенность в себе, положительную самооценку;
- формировать навыки безопасного поведения и умения грамотно их применить в жизни;
- совершенствовать систему эффективного сотрудничества с родителями (законными представителями);

Направления, формы и содержание воспитательной деятельности

Содержание воспитания и его организационные формы разрабатываются на основе принципов, позволяющих воспитать социально активную, образованную, нравственно и физически здоровую личность.

Направления:

- Гражданско-патриотическое воспитание

- Духовно-нравственное воспитание
- Здоровьесберегающее воспитание
- Взаимодействие с родительской общественностью

Формы воспитательной работы:

Организация и проведение бесед, встреч со знаменитыми спортсменами, тренерами, показательные выступления, мастер-классы, конкурсы, анкетирование

По вопросам ЗОЖ; участие в традиционных и праздничных мероприятиях на территории; спортивно- массовые мероприятия в группе.

Планируемые результаты

- будет сформировано осознанное восприятие учащимися ценности своего здоровья;
- обучающиеся научатся обладанию эмоционально-волевой регуляцией, необходимой для успешного достижения поставленных целей;
- будут развиты основные физические способности;
- укрепление здоровья воспитанников;
- будут воспитаны патриотизм и гражданское сознание, доброжелательное отношение к родителям, окружающим, сверстникам;
- будет развита уверенность в себе и положительная самооценка;
- будут сформированы навыки безопасного поведения и умения грамотно их применить в жизни;
- будет выстроена система сотрудничества с родителями;

Х. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая психологическая подготовка волейболистов осуществляется в единстве физической, технической и тактической подготовкой. Она направлена на формирование личностных и волевых качеств, необходимых в условиях напряженной спортивной борьбы, существенным образом оказывает влияние на результаты соревновательной деятельности волейболистов.

Задачи:

- Воспитание высоконравственной личности спортсмена, высоких моральных качеств, формирование чувства коллективизма, стойкого характера.
- Развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких как, "чувство мяча", "чувство сетки", "чувство площадки", "чувство времени".
- Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.
- Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия.
- Развитие способности управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самой игры.

Установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики волейбола.

- Развитие волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.
- Адаптация к условиям напряженных соревнований. Спортсмен должен научиться применять в игре все, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Это достигается системой заданий в учебных играх, умелым подбором команд для контрольных игр, руководством волейболистами во время соревнований.
- Настрой на игру и методика руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры.

Средства психологической подготовки:

- Специальные знания в области психологии, техники и тактики волейбола, методики спортивной тренировки.
- Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.
- Поручения, общественно полезная работа.
- Средства идеологического воздействия: лекции, беседы, диспуты.
- Перевыполнение какого-либо задания по сравнению с предыдущим занятием.
- Участие в играх с заведомо более сильным или более слабым соперником.
- Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки.
- Соревновательный метод

XI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- перекладина для подтягивания в висе;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка

ХII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва, «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А, Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
6. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
6. 7. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Для обучающихся и родителей

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Успенской СОШ

_____ Н.Н. Куряева

«_____» _____ 20__ г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ВОЛЕЙБОЛ (стартовый уровень)

Год обучения: 1

Группа: 1

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль 1. «Теоретическая подготовка.» - 4 часов								
1	Сентябрь			Групповая	2	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. История Волейбола. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Школьный спортзал	Беседа/рассказ/показ
Модуль 2. «Общесфизическая подготовка» - 17 часов								
2	Сентябрь			Групповая	2	Обучение передачи мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. ОФП	Школьный спортзал	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3	Сентябрь			Групповая	2	Обучение передачи мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. ОФП	Школьный спортзал	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

4	Сентябрь			Групповая	2	Обучение передачи мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. ОФП	Школьный спортзал	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5	Октябрь			Групповая	2	Обучение передачи мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. ОФП	Школьный спортзал	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6	Октябрь			Групповая	2	Обучение передачи мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол. ОФП	Школьный спортзал	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
7	Октябрь			Групповая	2	Обучение передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. ОФП	Школьный спортзал	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
8	Октябрь			Групповая	2	Обучение передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. ОФП	Школьный спортзал	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
9	Ноябрь			Групповая	2	Обучение передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая	Школьный спортзал	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

						подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол		
10	Ноябрь			Групповая	1	«Общая физическая подготовка»	Школьный спортзал	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
Модуль 3. «Специальная физическая подготовка» - 12 часов								
11	Ноябрь			Групповая	2	Специальная физическая подготовка: Совершенствование верхней прямой подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	Школьный спортзал	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
12	Ноябрь			Групповая	2	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	Школьный спортзал	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
13	Декабрь			Групповая	2	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	Школьный спортзал	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
14	Декабрь			Групповая	2	Совершенствование верхней прямой подачи с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	Школьный спортзал	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
15	Декабрь			Групповая	2	Совершенствование верхней прямой подачи с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	Школьный спортзал	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

16	Декабрь			Групповая	2	Совершенствование верхней прямой подачи с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	Школьный спортзал	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
Модуль 4. «Контрольные нормативы» - 2 часа								
17	Январь			Групповая	1	Контрольные нормативы. Учебная игра в волейбол.	Школьный спортзал	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
18	Январь			Групповая	1	Сдача контрольных нормативов. Учебная игра.	Школьный спортзал	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
Модуль 5. «Участие в соревнованиях» - 6 часа								
19	Январь			Групповая	2	Фестиваль по Волейболу	Школьный спортзал	выступление на соревнованиях
20	Февраль			Групповая	2	Школьная спартакиада учащихся	Школьный спортзал	выступление на соревнованиях
21	Февраль			Групповая	2	Муниципальная спартакиада учащихся Одинцовского городского округа	Школьный спортзал	выступление на соревнованиях
Модуль 6. «Техническая подготовка» - 21 часа								
22	Февраль			Групповая	2	Обучение и совершенствование прямому нападающему удару. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Школьный спортзал	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
23	Февраль			Групповая	2	Обучение и совершенствование нападающий удар с поворотом туловища. Совершенствование	Школьный спортзал	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в

						индивидуальному блокированию. Сдача нормативов.		группах. Учебная игра
24	Март			Групповая	2	Нападающий удар с поворотом туловища. Совершенствование индивидуальному блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Школьный спортзал	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
26	Март			Групповая	2	Нападающий удар с поворотом туловища. Совершенствование индивидуальному блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Школьный спортзал	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
27	Март			Групповая	2	Нападающий удар с поворотом туловища. Совершенствование индивидуальному блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Школьный спортзал	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
28	Март			Групповая	2	Нападающий удар с поворотом туловища. Совершенствование парному блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Школьный спортзал	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
29	Март			Групповая	2	Нижняя подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	Школьный спортзал	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
30	Апрель			Групповая	2	Обучение и совершенствование удар с поворотом туловища. Совершенствование индивидуальному блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Школьный спортзал	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
31	Апрель			Групповая	2	Обучение передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача.	Школьный спортзал	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

						Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. ОФП		
32	Апрель			Групповая	2	Обучение передачи мяча снизу. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. ОФП	Школьный спортзал	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
33	Апрель			Групповая	1	Учебная игра в волейбол	Школьный спортзал	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
Модуль 7. «Тактическая подготовка» - 10 часа								
34	Апрель			Групповая	2	Обучение и совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Школьный спортзал	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
35	Май			Групповая	2	Обучение групповым тактическим действиям в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	Школьный спортзал	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
36	Май			Групповая	2	Совершенствование командным тактическим действиям в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Школьный спортзал	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
37	Май			Групповая	2	Обучение ние системы игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями	Школьный спортзал	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

38	Май			Групповая	2	Совершенствование системы игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями	Школьный спортзал	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
Модуль 8. «Судейская практика» - 2 часа								
39	Май			Групповая	1	Обучение судей правилам игры так же специальным жестам и терминам	Школьный спортзал	Помощь в судействе
40	Май			Групповая	1	Итоговое занятие	Школьный спортзал	Помощь в судействе
ИТОГО: 72 часа								