

Управление образованием администрации муниципального образования Белореченский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 36 имени Е.И. Романовского
посёлка Степного муниципального образования Белореченский район

Принята на заседании педагогического совета
Протокол №9 «29» августа 2024



Утверждаю
И.о. директора МБОУ ООШ 36
О.В. Воробьева

**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год (168 часов)

Возрастная категория: от 10-11 лет

Состав группы: 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной/внебюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе:

Автор-составитель:
Крутиков Олег Валериевич
педагог дополнительного образования

п.Степной, 2024г.

Управление образованием администрации муниципального образования Белореченский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 36 имени Е.И. Романовского
посёлка Степного муниципального образования Белореченский район

Принята на заседании педагогического совета
Протокол №9 «29» августа 2024

Утверждаю
И.о.директора МБОУ ООШ 36
_____ О.В.Воробьева

**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год (168 часов)

Возрастная категория: от 10-11 лет

Состав группы: _15_ человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной/внебюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе:

Автор-составитель:
Крутиков Олег Валериевич
педагог дополнительного образования

п.Степной, 2024г.

Пояснительная записка

к общеразвивающей программе дополнительного образования детей

«Волейбол» (далее программа)

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Нормативно-правовая база

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.15, ст.16,ст.17,ст.75, ст.79)

- приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- приказ 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»

- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18 ноября 2015 года;

- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р);

- СанПиН 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»

- 11. Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения основная общеобразовательная школа № 36 имени Е.И. Романовского посёлка Степного муниципального образования Белореченский район

12. Положение о проектировании, утверждении и корректировке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и образовательных проектов Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения основная общеобразовательная школа № 36 имени Е.И. Романовского посёлка Степного муниципального образования Белореченский район

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.

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

Новизна 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.

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

По уровню освоения программа **стартовая**, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Отличительные особенности программы и образовательного процесса

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Адресат программы

участвуют дети в возрасте от 10 до 11 лет.

Режим занятий.

1 год – 168 часов из расчета 4,5 часа в неделю .

Программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными детьми, так и с отстающими детьми.

Формы обучения:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Планируемые результаты освоения программы

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

УМЕТЬ:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;

- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Воспитательные результаты - основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации. В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Виды и формы контроля ЗУН учащихся:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении

контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы аттестации:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

Материально – техническое обеспечение программы

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал

спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка волейбольная- 1шт.
2. стойки волейбольные
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-2шт.
5. скакалки- 7 шт.

6. мячи набивные – 1 шт.
7. мячи волейбольные – 1 шт.

Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- магнитофон;
- компьютер.

Дидактическое обеспечение программы

- Карточка упражнений по волейболу (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в волейбол».
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Санитарно – гигиенические требования

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации

программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

Цель – овладеть приёмами игры в волейбол и приобрести хорошие технические навыки.

1. Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике волейбола.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в волейбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Предполагаемые результаты

К концу обучения учащиеся должны:

знать:

- значение утренней гимнастики и правило ее проведения;
- понятие о гигиене и правило ее соблюдения;
- правила соревнований по волейболу;
- гигиенические требования к одежде и спортивной форме.

уметь:

- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
- играть по упрощенным правилам волейбола;
- применять полученные знания в ходе учебной игры.

Приобрести навыки:

- основ техники некоторых упражнений;
- выполнения возрастных нормативов;
- приема водных процедур, воздушных, солнечных ванн.

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	3	3	0
2	Общая физическая подготовка	34	в течении занятий	34
3	Специальная физическая подготовка	37	в течении занятий	37
4	Техническая подготовка	23	в течении занятий	23
5	Тактическая подготовка	23	в течении	23

			занятий	
6	Интегральная подготовка	23	в течении занятий	23
7	Учебные игры. Соревнования	23	в течении занятий	23
8	Итоговое занятие	2	в течении занятий	2
	Итого:	168	3	165

В пункт 7 (Учебные игры. Соревнования) включены мероприятия по воспитательной работе:

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	«ДЕНЬ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА»	сентябрь	Соревнование	Фото и видеоматериалы
2.	«Ученик-тренер» (профорентация)	в течение учебного года	Учебное занятие	Фото и видеоматериалы
3.	«Ученик-судья» (профорентация)	в течение учебного года	Учебное занятие	Фото и видеоматериалы
4.	«ДЕНЬ ПОБЕДЫ»	май	Соревнование	Фото и видеоматериалы

Краткое содержание изучаемого материала.

Тема 1: Вводное занятие

Теория: Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

История развитие волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

Тема 2: Общая физическая подготовка

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

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

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

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

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

Тема 3: Специальная физическая подготовка

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с

прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тема 4: Техническая подготовка

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

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Тема 5: Тактическая подготовка

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

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на

расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Тема 6: Интегральная подготовка

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

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

Тема 7: Соревнования

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

Практика: Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.

Тема 8: Итоговое занятие.

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол. Поддача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

Основная литература:

1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.

3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - <http://www.sportlib.ru>.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.
5. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско-Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. - 280 с.
6. Рыбалёва И.А. проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности, Краснодар, Просвещение – Юг, 2019
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002. - 480 с.
8. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. - 56 с.

Дополнительная литература:

1. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.
2. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.
3. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции. /Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.
4. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2004. - 400 с.
5. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001. - 520 с.

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.

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, чаты в ВКонтакте многие другие; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; email; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Календарный учебный график

Занятия п\п	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Комплектование групп. Врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой помощи	1	1	0	собеседование
2.	История развития волейбола.	1	1	0	собеседование
3.	Техника безопасности при выполнении упражнений	1	1	0	
4.	Основные стойки: высокая средняя и низкая.	1	0	1	наблюдение
5.	Основные стойки: высокая средняя и низкая.	0.5		0.5	
6.	Основные стойки: высокая средняя и низкая.	1		1	наблюдение
7.	Основные стойки: высокая средняя и низкая.	1		1	наблюдение
8.	Основные стойки: высокая средняя и низкая.	1		1	наблюдение
9.	Перемещения волейболиста.	1		1	наблюдение
10.	Основные стойки.	0.5		0.5	
11.	Перемещения волейболиста. Основные стойки.	1		1	наблюдение
12.	Перемещения волейболиста.	1		1	наблюдение
13.	«Салки» приставными шагами.	1		1	

14.	«День пожилого человека»	1		1	соревнование
15.	Перемещения волейболиста.	0.5		0.5	наблюдение
16.	Игра в пионербол.	1		1	
17.	Перемещения волейболиста. Нижняя-прямая подача.	1		1	наблюдение
18.	Учебная игра в волейбол	1		1	
19.	Перемещения волейболиста. Нижняя прямая подача.	1		1	наблюдение
20.	Учебная игра в волейбол	0.5		0.5	
21.	Стойки и перемещения волейболиста.	1		1	наблюдение
22.	Верхняя передача мяча двумя руками.	1		1	
23.	Стойки и перемещения волейболиста.	1		1	наблюдение
24.	Верхняя передача мяча двумя руками.	1		1	
25.	Перемещения волейболиста. Верхняя передача над собой и партнеру.	0.5		0.5	наблюдение
26.	«Гонка мячей»	1		1	
27.	Верхняя передача после предварительного перемещения вперед, вправо, влево.	1		1	наблюдение
28.	Верхняя передача после предварительного перемещения вперед, вправо, влево.	1		1	наблюдение

29.	Перемещения волейболиста. Верхняя передача над собой и партнеру. «Гонка мячей»	1		1	наблюдение
30.	Перемещения волейболиста.	0.5		0.5	наблюдение
31.	Верхняя передача над собой и партнеру	1		1	
32.	Перемещения волейболиста. Верхняя передача в парах в движении приставными шагами.	1		1	наблюдение
33.	Перемещения волейболиста. Верхняя передача в парах в движении приставными шагами.	1		1	наблюдение
34.	Эстафеты с бегом и прыжками.	1		1	соревнования
35.	Пионербол.	0.5		0.5	
36.	Эстафеты с бегом и прыжками.	1		1	соревнования
37.	Пионербол.	1		1	
38.	Эстафеты с бегом и прыжками.	1		1	соревнования
39.	Пионербол.	1		1	
40.	Перемещения волейболиста.	0.5ч.		0.5	наблюдение
41.	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1		1	
42.	Перемещения волейболиста.	1		1	наблюдение
43.	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1		1	

44.	Перемещения волейболиста.	1		1	соревнования
45.	Эстафета у стены.	0.5		0.5	
46.	Перемещения волейболиста. Эстафета у стены.	1		1	соревнования
47.	Перемещения волейболиста. Эстафета у стены.	1		1	соревнования
48.	Перемещения волейболиста.	1		1	наблюдение
49.	Нижняя прямая подача. «Невод».	1		1	
50.	Перемещения волейболиста. Нижняя прямая подача. «Невод».	0.5		0.5	наблюдение
51.	Перемещения волейболиста. Нижняя прямая подача. «Невод».	1		1	наблюдение
52.	Перемещения волейболиста. Прием мяча с подачи.	1		1	наблюдение
53.	Учебная игра волейбол.	1		1	
54.	Перемещения волейболиста. Прием мяча с подачи.	1		1	наблюдение
55.	Учебная игра волейбол.	0.5		0.5	
56.	Перемещения волейболиста. Прием мяча с подачи.	1		1	наблюдение
57.	Учебная игра волейбол.	1		1	

58.	Передача мяча с собственного подбрасывания на точность.	1		1	наблюдение
59.	Учебная игра волейбол.	1		1	
60.	Передача мяча с собственного подбрасывания на точность.	0.5		0.5	наблюдение
61.	Учебная игра волейбол.	1		1	
62.	Передача мяча с собственного подбрасывания на точность.	1		1	наблюдение
63.	Учебная игра волейбол.	1		1	
64.	Эстафеты с бегом и прыжками.	1		1	соревнования
65.	Учебная игра в волейбол.	0.5		0.5	
66.	Эстафеты с бегом и прыжками.	1		1	соревнования
67.	Учебная игра в волейбол.	1		1	
68.	Эстафеты с бегом и прыжками.	1		1	соревнования
69.	Учебная игра в волейбол.	1		1	
70.	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	0.5		0.5	наблюдение

71.	Учебная игра в волейбол.	1		1	
72.	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1		1	наблюдение
73.	Учебная игра в волейбол.	1		1	
74.	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1		1	наблюдение
75.	Учебная игра в волейбол.	0.5		0.5	
76.	Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Учебная игра в волейбол.	1		1	наблюдение
77.	Учебная игра в волейбол.	1		1	
78.	Учебная игра в волейбол.	1		1	
79.	Итоговое занятие.	1		1	наблюдение
80.	Нижняя прямая подача на точность.	0.5		0.5	наблюдение
81.	Игра «Борьба за мяч»	1		1	
82.	Нижняя прямая подача на точность. Игра «Борьба за мяч»	1		1	наблюдение
83.	Прием мяча с подачи.	1		1	наблюдение
84.	Игра «Подвижная цель».	1		1	
85.	Прием мяча с подачи. Игра «Подвижная цель».	0.5		0.5	наблюдение
86.	Эстафеты с	1		1	наблюдение

	сопротивлением и отягощением.				
87.	Пионербол	1		1	
88.	Эстафеты с сопротивлением и отягощением.	1		1	соревнования
89.	Пионербол.	1		1	
90.	Эстафеты с сопротивлением и отягощением.	0.5		0.5	соревнования
91.	Пионербол	1		1	
92.	Эстафеты с бегом и прыжками.	1		1	соревнования
93.	Пионербол.	1		1	
94.	Эстафеты с бегом и прыжками.	1		1	соревнования
95.	Пионербол.	0.5		0.5	
96.	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1		1	наблюдение
97.	Прием мяча с подачи.	1		1	
98.	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1		1	наблюдение
99.	Прием мяча с подачи.	1		1	
100.	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	0.5		0.5	наблюдение
101.	Прием мяча с подачи.	1		1	
102.	Нижняя прямая подача на точность. Учебная игра в волейбол.	1		1	наблюдение

103.	Нижняя прямая подача на точность. Учебная игра в волейбол.	1		1	наблюдение
104.	«Ученик-тренер».	1		1	наблюдение
105.	«Ученик-тренер».	0.5		0.5	
106.	Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Прием мяча с подачи.	1		1	наблюдение
107.	Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Прием мяча с подачи.	1		1	наблюдение
108.	Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Прием мяча с подачи.	1		1	наблюдение
109.	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах, тройках.	1		1	соревнования
110.	Эстафета у стены с поворотом на360°. Учебная игра волейбол.	0.5		0.5	соревнования
111.	Эстафета.у.эстены.споворотом на360° Учебная игра волейбол.	1		1	
112.	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах, тройках.	1		1	наблюдение
113.	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах, тройках.	1		1	наблюдение
114.	Передачи мяча сверху и	1		1	наблюдение

	снизу двумя руками в парах, тройках.				
115.	Прямой нападающий удар со второй передачи из зоны 3.	0.5		0.5	наблюдение
116.	Прямой нападающий удар со второй передачи из зоны 3.	1		1	наблюдение
117.	Прямой нападающий удар со второй передачи из зоны 3.	1		1	наблюдение
118.	Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в тройках.	1		1	наблюдение
119.	Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в тройках.	1		1	наблюдение
120.	Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками в тройках.	0.5		0.5	наблюдение
121.	«Ученик-судья»	1		1	наблюдение
122.	«Ученик-судья»	1		1	
123.	Эстафеты с сопротивлением и отягощением. Учебная игра в волейбол.	1		1	соревнования
124.	Эстафеты с сопротивлением и отягощением. Учебная игра в волейбол.	1		1	соревнования
125.	Эстафеты с сопротивлением и	0.5		0.5	соревнования

	отягощением. Учебная игра в волейбол.				
126.	Нижняя прямая подача. Прием мяча с подачи.	1		1	наблюдение
127.	Нижняя прямая подача. Прием мяча с подачи.	1		1	наблюдение
128.	Нижняя прямая подача. Прием мяча с подачи.	1		1	наблюдение
129.	Перемещения волейболиста. Игра в три касания.	1		1	наблюдение
130.	Перемещения волейболиста. Игра в три касания.	0.5		0.5	наблюдение
131.	Перемещения волейболиста. Игра в три касания.	1		1	наблюдение
132.	Нападающий удар с передачей стоя лицом к нападающему. Учебная игра в волейбол	1		1	наблюдение
133.	Нападающий удар с передачей стоя лицом к нападающему. Учебная игра в волейбол	1		1	наблюдение
134.	Нападающий удар с передачей стоя лицом к нападающему. Учебная игра в волейбол	1		1	наблюдение
135.	Перемещения волейболиста. Блокирование: одиночное. Учебная игра	0.5		0.5	наблюдение

	в волейбол.				
136.	Перемещения волейболиста. Блокирование: одиночное. Учебная игра в волейбол.	1		1	наблюдение
137.	Перемещения волейболиста. Блокирование: одиночное. Учебная игра в волейбол.	1		1	наблюдение
138.	«День победы»	1		1	соревнования
139.	Перемещения волейболиста. Игра в три касания.	1		1	соревнования
140.	Перемещения волейболиста Игра в три касания.	0.5		0.5	соревнования
141.	Тактические действия в нападении: Учебная игра в волейбол.	1		1	наблюдение
142.	Тактические действия в нападении: Учебная игра в волейбол.	1		1	наблюдение
143.	Тактические действия в защите. Игра в волейбол	1		1	наблюдение
144.	Тактические действия в защите. Игра в волейбол	1		1	наблюдение
145.	Тактические действия в защите. Игра в волейбол	0.5		0.5	наблюдение
146.	Нижняя прямая подача. Прием мяча с подачи.	1		1	наблюдение

147.	Нижняя прямая подача. Прием мяча с подачи.	1		1	наблюдение
148.	Нижняя прямая подача. Прием мяча с подачи	1		1	наблюдение
149.	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах, тройках.	1		1	наблюдение
150.	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах, тройках.	0.5		0.5	наблюдение
151.	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах, тройках.	1		1	наблюдение
152.	Эстафета у стены с поворотом на 360°.	1		1	соревнования
153.	Эстафета у стены с поворотом на 360°	1		1	соревнования
154.	Эстафеты у стены с поворотом на 360°	1		1	соревнования
155.	Тактические действия в защите. Игра в волейбол	0.5		0.5	наблюдение
156.	Тактические действия в защите. Игра в волейбол	1		1	наблюдение
157.	Тактические действия в нападении: Учебная игра в волейбол.	1		1	наблюдение
158.	Тактические действия в нападении: Учебная игра в волейбол.	1		1	наблюдение
159.	Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.	1		1	наблюдение
160.	Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.	0.5		0.5	наблюдение
161.	Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.	1		1	наблюдение
162.	Верхняя передача в парах. Игра в волейбол.	1		1	наблюдение
163.	«Гонка мячей» Учебная	1		1	наблюдение

	игра в волейбол.			
164.	Перемещения. волейболиста. Учебная игра в волейбол.	1	1	наблюдение
165.	Верхняя передача мяча двумя руками. «Салки» приставными шагами.	0.5	0.5	наблюдение
166.	Верхняя передача над собой и партнеру. «Гонка мячей». Учебная игра в волейбол.	1	1	наблюдение
167.	Верхняя передача над собой и партнеру. «Гонка мячей». Учебная игра в волейбол.	1	1	наблюдение
168.	Итоговое занятие.	1	1	наблюдение

Плана воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Инструктаж по технике безопасности	сентябрь	беседа	Напомнить учащимся правила поведения на занятиях, фотоотчёт
2.	Беседы о профилактике вирусных заболеваний	сентябрь	беседа	Напомнить учащимся о профилактике вирусных заболеваний, фотоотчёт
3.	«В здоровом теле – здоровый дух»	Сентябрь	Познавательная викторина	Формирование культуры здоровья у ребёнка, фотоотчёт
4.	«Мой нравственный выбор» Как не стать жертвой преступления.	октябрь	беседа	Закрепить правила, фотоотчёт
5.	Беседы о пожарной безопасности	октябрь	беседа	Закрепить правила поведения ЧС, фотоотчёт
6.	«Терроризм и экстремизм - угроза обществу»	октябрь	беседа	Закрепить правила поведения ЧС, фотоотчёт
7.	«Я познаю себя» Вредные привычки и борьба с ними	ноябрь	беседа	Формирование культуры здоровья у ребёнка, фотоотчёт
8.	«Учимся строить отношения»	ноябрь	беседа	Формирование культуры поведения, фотоотчёт
9.	«Как и куда обратиться за помощью»	ноябрь	беседа	Формирование культуры поведения, фотоотчёт
10.	«Здоровье - это жизнь»	декабрь	беседа	Формирование культуры здоровья у ребёнка, фотоотчёт
11.	Будьте добрыми и человечными... к Международному дню инвалидов	декабрь	беседа	Формирование культуры поведения, фотоотчёт
12.	Что такое ответственность?	декабрь	беседа	формирование правовой культуры, осознанного отношения к своим правам и обязанностям, фотоотчёт.

13.	«Что ты должен знать об Уголовном кодексе РФ»	Январь	беседа	формирование правовой культуры, осознанного отношения к своим правам и обязанностям, фотоотчёт.
14.	«Уголовная ответственность несовершеннолетних»	Январь	беседа	формирование правовой культуры, осознанного отношения к своим правам и обязанностям, фотоотчёт.
15.	«знаешь ли ты свои права и обязанности»	Январь	беседа	формирование правовой культуры, осознанного отношения к своим правам и обязанностям, фотоотчёт.
16.	«Я и они» Хулиганство как особый вид противоправных поступков несовершеннолетних»	февраль	беседа	Формирование культуры поведения, фотоотчёт
17.	«Я познаю себя» Правила поведения учащихся. Для чего они нужны?»	февраль	беседа	Формирование культуры поведения, фотоотчёт
18.	«ЗОЖ – это модно»	февраль	мастер-класс	Формирование культуры здоровья у ребёнка, фотоотчёт
19.	Мы за ЗОЖ (1 марта – Международный день борьбы с наркоманией)	март	беседа	Формирование культуры здоровья у ребёнка, фотоотчёт
20.	Здоровое питание	март	беседа	Формирование культуры здоровья у ребёнка, фотоотчёт
21.	«Путешествие в страну дружбы».	март	беседа	Формирование дружелюбных отношений, фотоотчёт
22.	«Знатоки здорового образа жизни»	апрель	викторина	Формирование культуры здоровья у ребёнка, фотоотчёт
23.	«Калейдоскоп профессий»	апрель	игра	Закрепить знания, фотоотчёт
24.	Вредные и полезные напитки	апрель	беседа	Формирование культуры здоровья у ребёнка, фотоотчёт
25.	«День Победы» в рамках праздника День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941–1945 годов	май	беседа	Сформировать традиционные российские семейные ценности, фотоотчёт
26.	Будь здоров!» (популяризация здорового образа жизни и развитие знаний о правилах личной гигиены)	май	беседа	Формирование культуры здоровья у ребёнка, фотоотчёт
27.	Правила дорожного движения	май	беседа	Напомнить о правилах ПДД, фотоотчёт

