

**Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области «Карпинский машиностроительный техникум»
(ГАПОУ СО «КМТ»)**

СОГЛАСОВАНА

педагогическим советом техникума
протокол №17 от 31.08.2022г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора техникума
от 31.08.2022 г. № 253
Е.Ю.Исакова



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

**«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ВОЛЕЙБОЛ)»
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 15-20 лет

Срок реализации: 10 месяцев

Автор-составитель:
Селезнев Олег Александрович,
руководитель физвоспитания

г. Карпинск, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН	8
3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
4.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	12
5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	16
6.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	18

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Представленная программа является частью комплексно-целевой работы по физкультурно – оздоровительному воспитанию и представляет собой единую систему занятий, предназначенную для обучения и воспитания школьников. Она носит развивающий характер.

Программа соответствует специфике дополнительного образования детей, способствует двигательную активность учащихся, развитию их физических качеств воспитанников.

В последние годы выявляется ухудшение здоровья воспитанников общеобразовательной школы. Факты говорят, что многие болезни «молодеют». Например, если раньше повышенное артериальное давление встречалось преимущественно у пожилых людей, то сейчас этим заболеванием страдает все большее количество школьников старшего, среднего и даже младшего возраста. Все больше фиксируется нарушений в опорно-двигательном аппарате (нарушение осанки и плоскостопие), увеличение простудных заболеваний. Эти и другие отклонения в состоянии здоровья являются следствием многих причин, в том числе и снижения двигательной активности на фоне учебных перегрузок школьников.

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. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение.

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 улучшают работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. 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.

Среди большого количества разнообразных средств физического воспитания широко используются подвижные игры.

Игровая деятельность имеет особо важное значение в период наиболее активного формирования характера – в детские и юношеские годы. Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умение, в них вырабатываются смелость и воля, сообразительность. В этот период игровой метод имеет ведущее место, приобретает характер универсального метода физического воспитания.

Волейбол, баскетбол – очень популярные игры в нашей стране, его ценность в доступности и несложности оборудования. Данные спортивные игры представляют собой прекрасное средство для развития физических качеств, таких как ловкость, выносливость, координация движений и т.п., развития двигательной активности, укрепления здоровья детей.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания. Она учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, а также то, что она включает, кроме практических умений, теоретические знания по волейболу и технике судейства.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Волейбол».

Курс направлен на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности обучающихся, а также на удовлетворение интересов обучающихся в углубленной подготовке по избранному виду спорта.

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная.

Нормативная база

Физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры (Волейбол)» разработана на основе:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Методические рекомендации МОиНРФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г.(№09-3242).
6. Приказа Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Постановление от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Педагогическая целесообразность. Применения данной программы по волейболу в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга;

высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Волейбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

Практическая значимость. В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся 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.

Развитие творческих, коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной творческой деятельности также является социализацию и активизацию собственных знаний, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в весьма уязвимом подростковом возрасте, что повышает и самооценку обучающегося, и его оценку в глазах окружающих.

Цель: Организация спортивной подготовки детей по волейболу с различными физическими способностями, с предоставлением им равных возможностей.

Задачи:

Предметные

- обучить техническим и тактическим приемам волейбола;
- развивать ОФП, СФП (силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию движений, скоростно-силовые качества, соответственно сенситивным возрастным периодам).
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Метапредметные

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества ребенка, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, беге обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Личностные

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
- привить трудолюбие, аккуратность, самостоятельность, ответственность, активность, стремление к достижению высоких результатов и снижению заболеваемости.

Возраст занимающихся: 15-20 лет.

Срок освоения программы: 10 месяцев.

Перечень форм обучения: фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая, с использованием дистанционных технологий и т.п.

Перечень форм занятий: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, физкультурные праздники, самоподготовка, комбинированное занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое упражнение); групповые; индивидуальные; круговая тренировка; тестирование; консультация; учебная игра.

Особенности организации образовательного процесса: образовательный процесс организован в соответствии с учебным планом объединения обучающихся разновозрастной группы в количестве 16 человек.

Содержание программы включает в себя изучение правил игр в волейбол, баскетбол общую физическую и специальную подготовку, изучение технических и тактических приемов игр в волейбол и баскетбол, а также психологическую подготовку учащихся к соревнованиям, правил судейства, оказания первой помощи при травме, технику безопасности.

Режим занятий: занятия проводятся один раз в неделю, продолжительностью – два академических часа. Общая продолжительность программы 90 часов в год.

Результат освоения программы

По окончании обучения воспитанники

должны знать:

- технику безопасности;
- спортивный инвентарь;
- правила игры в волейбол, баскетбол;
- основы техники и тактики игры;
- основы общей физической и специальной подготовки;
- режим питания спортсмена;
- основы психической саморегуляции;
- технику безопасности на занятиях, выездных соревнованиях;
- упражнения общей физической и специальной подготовки;
- правила оказания первой помощи при травме;
- правила судейства в волейболе, баскетболе;
- приемы техники и тактики игры;

должны уметь:

- выполнять основные упражнения общей физической и специальной подготовки;
- выполнять приемы техники и тактики игр в волейбол, баскетбол;
- оказать первую помощь при травме;
- выполнять упражнения общей физической и специальной подготовки;
- владеть приемами техники и тактики игры.
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

Планируемые результаты

Предметные

- рационально планировать режим дня и учебной недели;
- соблюдать правила профилактики травматизма и подготовки места занятий, использовать правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Метапредметные

- овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

Личностные

овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, научится максимально проявлять физические способности (качества) в повседневной жизни.

Формы контроля

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Входящий контроль: 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 и прочих.

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

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Основы знаний о физической культуре и спорте.	2	-	2
2	Правила игры в волейбол	4	-	4
3	Основные техники и тактики игры в волейбол	4	-	4
4	Общая физическая подготовка	-	12	14
5	Специальная физическая подготовка	-	12	12
6	Техническая подготовка игры в волейбол	-	12	16
7	Тактическая подготовка игры в волейбол	-	12	14
8	Товарищеские и учебные игры. Итоговое задание	4	12	16
9	Краткий обзор развития баскетбола.	2		2
10	Основы техники игры в баскетбол.	2	12	10
	Итого:	18	72	90

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1 Теоретическая подготовка (18 часов)

Тема 1. Вводное занятие.

Цель: познакомить со спецификой спортивной игры волейбол, с инвентарем, с техникой безопасности; дать понятие о возможностях травматизма и врачебном контроле.

Ключевые понятия: волейбол – спортивная игра.

Теоретические сведения. Зарождение игры. Оборудование, инвентарь. Техника безопасности на занятиях. Возможности травматизма. Врачебный контроль, самоконтроль.

УМК: спортивный инвентарь, наглядные пособия.

Ожидаемые результаты: должны знать об истоках зарождения игры, инвентарь, технику безопасности, о возможностях травматизма.

Тема 2. Правила игры в волейбол.

Цель: дать понятия о правилах игры, судейства, ведения протокола.

Ключевые понятия: правила игры, судейство, протокол.

Теоретические сведения: Основные правила игры в волейбол. Обязанности судьи в игре. Ведение протокола игры.

УМК: спортивный инвентарь, наглядные пособия.

Воспитательный аспект: формирование интереса к волейболу.

Ожидаемые результаты: должны знать правила игры, обязанности судьи, правила ведения протокола.

Тема 3. Основные техники и тактики в волейболе.

Цель: познакомить с основными техническими и тактическими приемами игры.

Ключевые понятия: техника, тактика.

Теоретические сведения. Разнообразие технических и тактических приемов, их использование. Начальные понятия комбинационной игры (расстановка по зонам, обязанности игроков на площадке во время розыгрыша).

УМК: спортивный инвентарь, наглядные пособия.

Ожидаемые результаты: должны знать о приемах игры в волейбол.

Раздел 2 Общая физическая подготовка (14 часов)

Тема 4. Общая физическая подготовка.

Цель: развить физические качества воспитанников, двигательную активность.

Ключевые понятия: бег, прыжки.

Практическая работа: Беговые упражнения: челночный бег 4 × 9 м; кроссовая подготовка – бег в среднем темпе 15 мин.; бег по пересеченной местности 5, 7 мин.; подвижные игры с элементами волейбола; ускорения из различных положений (сидя, лежа, низкий старт). Упражнения на подтягивание, приседание (на одной ноге 2 × 10 раз). Упражнения на развитие прыгучести: прыжки на скакалке, доставание подвешенного мяча, выпрыгивание из полного приседа 2 × 15 раз, прыжки в длину с места (в т.ч. на одной ноге) 2 × 15 м, прыжки на двух ногах с отягощением (гантели). Упражнения на развитие выносливости: бег 1 км на время.

УМК: спортивный инвентарь, наглядные пособия.

Воспитательный аспект: формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты: должны уметь выполнять физические упражнения.

Раздел 3 Специальная физическая подготовка (12 часов)

Тема 5. Специальная физическая подготовка.

Цель: развить специальные навыки для игры в волейбол.

Ключевые понятия: подача, передача.

Практическая работа: Имитация передач (верхней, нижней) набивным мячом 4 × 20 раз. Подбрасывание набивного мяча от груди над головой 2 × 10 раз. Подбрасывание набивного мяча от колен вверх прямыми руками 2 × 10 раз. Упражнения с резиновым амортизатором (передачи верхняя, нижняя). Прямая подача с сопротивлением амортизатором правой, левой руками 2 × 30 раз. Упражнения на развитие координации: вращение мяча вокруг туловища вправо-влево, жонглирование двумя мячами (подкинув мяч над собой, принять упор присев, встав поймать мяч).

УМК: спортивный инвентарь, наглядные пособия.

Ожидаемые результаты: должны уметь выполнять физические упражнения.

Раздел 4 Техничко-тактическая подготовка (30 часов)

Тема 6. Техническая подготовка игры в волейбол.

Цель: научить основным принципам техники подач, передач.

Ключевые понятия: подача, передача.

Теоретические сведения: Основные технические приемы подач, передач.

Практическая работа: Стойки: средняя – для приема мяча, высокая для атакующего удара, низкая для страховки. Передвижения шагом: приставным, двойным, скрестным, скачок, падения. Передача верхняя двумя руками в опоре, в прыжке: по длине (длинная через зону, короткая – из зоны в зону, укороченная – в одной зоне); по высоте (высокие – 2м и более, средние – до 2м, низкие – до 1м); передачи выполняются в парах или у стены с отскоком. подача нижняя прямая (подбросить мяч на высоту 30 – 40 см, осуществляется встречным движением), верхняя прямая подача (подбросить мяч на 1м над головой, выполнить замах вверх-назад, нанести удар несколько впереди игрока). Прямой атакующий удар: разбег прыжок, удар по мячу, приземление.

УМК: спортивный инвентарь, наглядные пособия.

Ожидаемые результаты: должны знать основные приемы подач, передач; должны уметь выполнять все основные приемы при игре.

Тема 7. Тактическая подготовка.

Цель: познакомить с тактикой игры в волейбол.

Ключевые понятия: защита, нападение.

Теоретические сведения: приемы защиты, элементы страховки во время игры; приемы нападения: основные действия.

Практическая работа: Тактика защиты: позиции каждого игрока во время атаки соперника, страховка. Тактика нападения: групповые тактические действия, нападения со второй передачи.

УМК: спортивный инвентарь, наглядные пособия.

Воспитательный аспект: воспитание духа соперничества.

Ожидаемые результаты: должны знать основные приемы защиты и нападения; должны уметь выполнять основные элементы защиты, нападения.

Раздел 5 Товарищеские и учебные игры. Итоговое задание (12 часов)

Тема 8. Итоговое занятие.

Цель: подвести итог первого года обучения, выполнить контрольные нормативы.

Теоретические сведения: подведение итогов первого учебного года.

Практическая работа: Сдача контрольных нормативов: прыжок с места в высоту, челночный бег 4 × 9 на время; верхняя передача над головой на высоте 1,5 – 2 м; нижняя передача на высоте 1,5 – 2 м; нижняя подача (из пяти попыток – три попадания – на отлично).

УМК: спортивный инвентарь, наглядные пособия.

Ожидаемые результаты: должны выполнить контрольные нормативы.

Раздел 6 Теоретическая подготовка (2 часа)

Тема 9. Основы знаний о физической культуре и спорте. Краткий обзор развития баскетбола.

Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью, в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Раздел 7 Техничко-тактическая подготовка (24 часов)

Тема 10. Основы техники игры в баскетбол.

Броски мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте, от груди с шагом вперед, от груди в движении. Передача одной рукой от плеча, одной рукой с шагом вперед. Передача одной рукой с отскоком от пола, двумя руками с отскоком от пола.

Ловля мяча. Ловля мяча после полукотскока, высоко летящего мяча, катящегося мяча, стоя на месте. Ведение мяча в движении шагом, в движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Ловля мяча правой и левой рукой поочередно на месте, правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тема 11. Тактика игры в баскетбол.

Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

N п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Название раздела, темы	Место проведения	Форма контроля
					4	Раздел 1. Вводное занятие.		
1	сентябрь	7	15.00-15.45 15.55-16.40	теоретическое занятие	2	Вводное занятие . Основы знаний о физической культуре и спорте.	ГАПОУ СО «КМТ»	Анкетирование
2		14	15.00-15.45 15.55-16.40	практическое занятие	2	Правила игры в волейбол	ГАПОУ СО «КМТ»	
					10	Тема 1 Общая физическая подготовка		
3		21	15.00-15.45 15.55-16.40	теоретическое занятие	2	Правила игры в волейбол	ГАПОУ СО «КМТ»	
4		28	15.00-15.45 15.55-16.40	теоретическое занятие	2	Основные техники и тактики игры в волейбол	ГАПОУ СО «КМТ»	
5	октябрь	5	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическая занятие	2	Общая физическая подготовка	ГАПОУ СО «КМТ»	
6		12	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Бег 500, 1000 метров.	ГАПОУ СО «КМТ»	
7		19	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	ГАПОУ СО «КМТ»	Тестирование
					20			
8		26	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.	ГАПОУ СО «КМТ»	
9	ноябрь	2	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Подвижные игры с элементами волейбола	ГАПОУ СО «КМТ»	
10		9	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Подвижные игры с элементами волейбола	ГАПОУ СО «КМТ»	
11		16	15.00-15.45	Практическое	2	Подвижные игры с элементами волейбола	ГАПОУ СО	Тестирование

			15.55-16.40	занятие			«КМТ»	
12		23	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Подвижные игры с элементами волейбола	ГАПОУ СО «КМТ»	
					10	Тема 2 Специальная физическая подготовка		
13		30	15.00-15.45 15.55-16.40	Практическое занятие	2	Упражнения для развития силы ног и рук.	ГАПОУ СО «КМТ»	
14	декабрь	7	15.00-15.45 15.55-16.40	практическое занятие	2	Упражнения для развития силы ног и рук.	ГАПОУ СО «КМТ»	
15		14	15.00-15.45 15.55-16.40	практическое занятие	2	Упражнения для развития скоростных качеств.	ГАПОУ СО «КМТ»	
16		21	15.00-15.45 15.55-16.40	практическое занятие	2	Упражнения для развития скоростных качеств.	ГАПОУ СО «КМТ»	
17		28	15.00-15.45 15.55-16.40	практическое занятие	2	Упражнения для развития скоростных качеств.	ГАПОУ СО «КМТ»	Педагогическое наблюдение
					8	Тема 3 Техническая подготовка		
18	Январь	11	15.00-15.45 15.55-16.40	практическое занятие	2	Техника передачи мяча	ГАПОУ СО «КМТ»	
19		18	15.00-15.45 15.55-16.40	практическое занятие	2	Техника передачи мяча	ГАПОУ СО «КМТ»	
20		25	15.00-15.45 15.55-16.40	практическое занятие	2	Обучение нападающего удара	ГАПОУ СО «КМТ»	
21	февраль	1	15.00-15.45 15.55-16.40	практическое занятие	2	Обучение нападающего удара	ГАПОУ СО «КМТ»	Педагогическое наблюдение
22		5	15.00-15.45 15.55-16.40	практическое занятие	2	Совершенствование нападающего удара	ГАПОУ СО «КМТ»	
23		15	15.00-15.45 15.55-16.40	практическое занятие	2	Совершенствование нападающего удара	ГАПОУ СО «КМТ»	
24		22	15.00-15.45 15.55-16.40	практическое занятие	2	Обучение техники передачи мяча в парах	ГАПОУ СО «КМТ»	
25	март	1	15.00-15.45 15.55-16.40	практическое занятие	2	Обучение техники передачи мяча в парах	ГАПОУ СО «КМТ»	
						Тема 4 Тактическая подготовка по		

						волейболу		
26		7	15.00-15.45 15.55-16.40	практическое занятие	2	Индивидуальные тактические действия игрока	ГАПОУ СО «КМТ»	
27		15	15.00-15.45 15.55-16.40	практическое занятие	2	Индивидуальные тактические действия игрока	ГАПОУ СО «КМТ»	
28		22	15.00-15.45 15.55-16.40	практическое занятие	2	Передача мяча в тройках (на месте и в движении)	ГАПОУ СО «КМТ»	
29		29	15.00-15.45 15.55-16.40	практическое занятие	2	Передача мяча в тройках (на месте и в движении)	ГАПОУ СО «КМТ»	Педагогическое наблюдение
30	апрель	5	15.00-15.45 15.55-16.40	практическое занятие	2	Совершенствование подачи и передач мяча	ГАПОУ СО «КМТ»	
31		12	15.00-15.45 15.55-16.40	практическое занятие	2	Совершенствование нападающего удара, блока	ГАПОУ СО «КМТ»	
32		19	15.00-15.45 15.55-16.40	практическое занятие	2	Тактика игры в защите	ГАПОУ СО «КМТ»	Педагогическое наблюдение
						Тема 5 Товарищеские и учебные игры. Итоговое задание		
33		21	15.00-15.45 15.55-16.40	практическое занятие	2	Товарищеские и учебные игры	ГАПОУ СО «КМТ»	
34		26	15.00-15.45 15.55-16.40	практическое занятие	2	Товарищеские и учебные игры	ГАПОУ СО «КМТ»	
35	май	3	15.00-15.45 15.55-16.40	практическое занятие	2	Товарищеские и учебные игры	ГАПОУ СО «КМТ»	
36		5	15.00-15.45 15.55-16.40	практическое занятие	2	Товарищеские и учебные игры	ГАПОУ СО «КМТ»	
37		10	15.00-15.45 15.55-16.40	практическое занятие	2	Товарищеские и учебные игры	ГАПОУ СО «КМТ»	
38		17	15.00-15.45 15.55-16.40	практическое занятие	2	Товарищеские и учебные игры	ГАПОУ СО «КМТ»	
39		24	15.00-15.45 15.55-16.40	теоретическое занятие	2	Краткий обзор развития баскетбола.	ГАПОУ СО «КМТ»	
40		31	15.00-15.45	практическое	2	Основы техники игры в баскетбол.	ГАПОУ СО	

			15.55-16.40	занятие			«КМТ»	
						Тема 6 Основы техники игры в баскетбол.	ГАПОУ СО «КМТ»	
41			15.00-15.45 15.55-16.40	практическое занятие	2	Ведение мяча, остановки, развороты.	ГАПОУ СО «КМТ»	
42	июнь	7	15.00-15.45 15.55-16.40	практическое занятие	2	Ведение мяча, остановки, развороты.	ГАПОУ СО «КМТ»	
43		14	15.00-15.45 15.55-16.40	практическое занятие	2	Передача мяча на месте и в движении.	ГАПОУ СО «КМТ»	
44		21	15.00-15.45 15.55-16.40	практическое занятие	2	Передача мяча на месте и в движении.	ГАПОУ СО «КМТ»	
45		28	15.00-15.45 15.55-16.40	практическое занятие	2	Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.	ГАПОУ СО «КМТ»	
ИТОГО:					90			

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Принципы организации обучения

Построение образовательного процесса опирается на следующие принципы:

Принцип доступности. Обучение и воспитание строится с учетом возрастных особенностей и индивидуальных возможностей детей и подростков, без интеллектуальных, физических и моральных перегрузок

Принцип наглядности. В учебной деятельности используются разнообразные иллюстрации, видео-, аудиозаписи.

Принцип систематичности и последовательности. Систематичность и последовательность осуществляется как в проведении занятий, так в самостоятельной работе учащихся. Этот принцип позволяет за меньшее время добиться больших результатов.

Принцип сознательности, активности, самостоятельности учащихся под руководством педагога. Структура образовательной деятельности включает в себя двух участников: педагога и учащегося. Специфика услуг, предоставляемых в сфере образования, состоит в том, что она ориентирована на высокую активность обоих участников образовательного процесса. Процесс обучения требует от учащегося высокой активности.

Формы и методы обучения

Образовательный процесс включают в себя:

Словесные методы:

1. Обзорные беседы;
2. Обсуждение игровых моментов.
3. Объяснение
4. Рассказ, беседа

Наглядные методы:

1. Самостоятельный разбор тактических действий игроков;
2. Просмотр видеороликов игр по волейболу
3. Показ учителя, ученика.

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.

Педагогические технологии: здоровьесберегающая, игровая, информационно-коммуникационная, технология уровневой дифференциации и соревновательная.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Дидактические материалы:

- 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 картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

Материально-техническое обеспечение программы

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

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи -15-20 штук;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 3-5 штук;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

1. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - м.: Просвещение, 2017.
2. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2016.
3. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2019.
4. Свиридов В. Л./ Волейбол. Энциклопедия.-м: «Человек»-2016
5. Фомин Е.В. /Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. Спорт, 2018
6. Губа В.П. / Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейства. Спорт, 2019

Литература для обучающихся и родителей

1. Коротаяева Е.Ю. / Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. Учебное пособие. -Прспект,2019
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта Волейбол / Издательство Спорт,2016
3. Железняк Ю.Д. /Подготовка юных волейболистов ,2016

Интернет — ресурсы:

<http://www.old.volley-center/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 290930343710282493392205396682444359568355846767

Владелец Исакова Елена Юрьевна

Действителен с 06.09.2023 по 05.09.2024