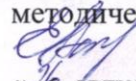


СЛЕДСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КАДЕТСКИЙ КОРПУС
СЛЕДСТВЕННОГО КОМИТЕТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ИМЕНИ АЛЕКСАНДРА НЕВСКОГО»
109462, г. Москва, ул. Маршала Чуйкова, дом 26 корп.1 тел./факс:(495)123-50-57; email: info@kkskr.ru

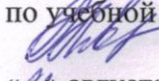
СОГЛАСОВАНО

Начальник учебно-методического отдела

 **Е.А. Астафьева**
«26» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебной работе

 **В.И. Ковригина**
«26» августа 2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Сборная по волейболу»

педагога дополнительного образования С.В. Варакина

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 13-18 лет

Срок реализации: 1 год

Рассмотрено на заседании
методического объединения
педагогических работников отдельной
учебной дисциплины физическая культура
Протокол № 1 от « 26 » августа 2019 г.

Москва 2019 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты освоения программы.....	9
3. Содержание программы.....	10
4. Учебный план.....	12

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы «Волейбол» – физкультурно-спортивная.

1.2. Новизна программы. Данная дополнительная образовательная общеразвивающая программа была написана с целью проведения занятий в ФГКОУ «Кадетский корпус Следственного комитета РФ им. А. Невского» (далее – Кадетский корпус). В данной программе представлен особый, более широкий комплексный подход к реализации целей и задач обучения в условиях распорядка в Кадетском Корпусе. Программа «Волейбол» разработана для кадет 8-11 классов в возрасте 14-18 лет с учетом их возрастных возможностей и способностей.

1.3. Актуальность программы. заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технических и тактических элементов игры волейбол, что позволит кадетам повысить уровень физического развития и восполнить нехватку двигательной активности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания.

1.4. Педагогическая целесообразность программы. обусловлена необходимостью вовлечения большего количества кадетов в социально-активные формы физкультурно-спортивной деятельности, а именно в занятия волейболом. В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов.

1.5. Цель программы. приобщение кадет к здоровому образу жизни;
развитие и совершенствование основных физических качеств; увеличения уровня двигательной активности кадетов;
формирование сборной команды кадетского корпуса для участия в соревнованиях различного уровня.

1.6. Задачи программы.

образовательные:

обучение техническим элементам и тактическим схемам игры волейбол;
обучение правилам игры;
обучения основным жестам волейбольного арбитра;

оздоровительные:

повышение функциональных возможностей основных систем организма;
развитие основных физических качеств;
укрепление здоровья;

совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

воспитательные:

воспитание стремления к здоровому образу жизни;

воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, сознательности и командного духа;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

1.7. Отличительная особенность программы. Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение 1 года.

1.8. Возраст кадет: 13–18 лет с 8–11 классы.

1.9. Срок реализации программы: 1 год.

1.10. Этапы образовательного процесса.

Для того чтобы облегчить кадетам усвоение тем образовательной программы, обучение делится на три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

Подготовительный этап – освоение основных технических элементов, изучение правил игры.

Основной этап – отработка командных взаимодействий, распределение обязанностей игроков в зависимости от амплуа.

Заключительный этап – выступление на соревнованиях различного уровня.

1.11. Формы и режим занятий: в составе сборной команды, сформированной из наиболее подготовленных кадетов, с каждой группой по 2 часа в неделю. Всего в год 68 часов с каждой группой.

Количество занятий и их продолжительность определяется СанПин 2.4.4.3172-14

1.12. Описание форм занятий. Учебно-тренировочные занятия, выполнение контрольных нормативов, выступление на соревнованиях различного уровня.

1.13. Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса. Ведущими методами обучения кадет волейболу являются:

1. Наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ);

2. Объяснение методики исполнения движения;

Таким образом, основные методы, применяемые при обучении:

3. Качественный показ;
4. Словесное (образное) объяснение;
5. Сравнение;
6. Повторение.

1.14. Место проведения занятий. Занятия в составе сборной команды проходят в спортивном зале.

1.15. Форма одежды кадет. Спортивная (спортивная обувь, шорты, футболка установленного образца).

1.16. Материально-техническое обеспечение программы

№	Наименование	Кол-во	Месяц обучения	Номер темы. Название занятия
1.	Сетка волейбольная	1	Весь учебный период	Все темы
2.	Стойки волейбольные	1	Весь учебный период	Все темы
3.	Гимнастическая стенка	5	Весь учебный период	Все темы

4.	Гимнастические скамейки	6	Весь учебный период	Все темы
5	Скакалки	12	Весь учебный период	Все темы
6	Мячи набивные (масса 1-2 кг)	6	Весь учебный период	Все темы
7	Мячи волейбольные	12	Весь учебный период	Все темы
8	Мяч подвесной	1	Весь учебный период	Раздел нападающий удар (все темы)

Важным условием успешного и качественного обучения волейболу является материально-техническое обеспечение учебного процесса.

Для проведения занятий необходим чистый, хорошо проветриваемый зал и комната для переодевания и подготовке к занятиям.

Площадь зала, и размеры игровой площадки должны соответствовать требованиям СанПин, и официальным правилам игры в волейбол.

1.17. Список литературы для педагога

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 N 145-ФЗ, от 06.04.2015 N 68-ФЗ, от 02.05.2015 N 122-ФЗ);
2. «Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации» (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р2014 г.;

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству,
5. Указ Президента РФ от 6 апреля 2006 года № 325 (ред. от 9 ноября 2010 года) «О мерах государственной поддержки талантливой молодежи»;
- содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41);
6. Положение о дополнительном образовании в ФГКОУ «Кадетский корпус Следственного комитета Российской Федерации имени Александра Невского».
7. Абраухова В.В. Инновационные подходы к деятельности учреждения дополнительного образования как средство его развития. Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.01. -Ростов-на-Дону, 1997, 21с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с.
- 9, Ю.Д. Железняк, В.В. Костюков, А.В. Чачин. ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»)

1.18. Список литературы для кадет

1. ОФИЦИАЛЬНЫЕ ВОЛЕЙБОЛЬНЫЕ ПРАВИЛА 2017-2020, опубликовано ФИВБ в 2016 – www.fivb.com

2. Планируемые результаты освоения программы

2.1. Кадет будет знать:

1. правила техники безопасности при занятиях спортивными играми;
2. понятия и терминологию волейбола.
3. правила игры и основные жесты волейбольного арбитра.

2.2. Кадет будет уметь:

1. правила техники безопасности при занятиях спортивными играми;
2. понятия и терминологию волейбола.
3. тактические схемы игры с делением ролей в команде на амплуа
4. правила игры и основные жесты волейбольного арбитра.

2.3. Кадет будет владеть:

1. Основными техническими элементами игры;
2. Навыками командных взаимодействий на площадке;

2.4. Способы определения результативности. Результаты обучения подводятся два раза в год на итоговых занятиях.

Уровни овладения программным материалом:

Высокий: кадет выполняет все технические элементы безошибочно или с минимальным процентом брака.

Средний: кадет выполняет больше половины технических элементов, или выполняет все технические элементы, регулярно допуская ошибки.

Низкий: кадет не может выполнить больше половины технических элементов игры.

2.5. Формы подведение итогов реализации программы: : основными способами определения результативности являются выполнение контрольных упражнений и тестов, товарищеские встречи с юношескими командами и выступление на соревнованиях различного уровня.

3. Содержание программы

Вводное занятие. Инструктаж по требованиям безопасности:

Проводится инструктаж по требованиям безопасности с занесением в журнал учета инструктажа. Кадеты знакомятся с историей создания, правилами и основными понятиями игры в волейбол. Кадеты знакомятся друг с другом, определяет уровень подготовленности кадетов.

Раздел I. Техника перемещений, передача мяча

Тема 1. Тема: Стойки, перемещения, передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте.

Техническая подготовка. Основная, высокая и низкая стойки, перемещение приставными шагами в различных стойках, челночный бег 10X10. Передачи мяча двумя руками сверху над собой, партнеру, в стену. Передача мяча двумя руками снизу над собой, в стену, партнеру. Упражнения на развитие координации.

Тема 2. Передача мяча двумя руками сверху и снизу в движении и после перемещений. Выполнение передач сверху и снизу двумя руками в движении. Различными способами (приставными шагами, спиной вперед). Выполнение передач в парах и тройках с последующим перемещением.

Тема 3. Контрольное занятие. Контрольное занятие: передача мяча двумя руками сверху и снизу в стену на расстоянии 3 метра за 60 секунд. Передачи мяча в парах.

Раздел II. Прием. Передача. Подача мяча.

Тема 4. Верхняя прямая подача, прием мяча двумя руками снизу и сверху.

Техника выполнения верхней прямой подачи, подачи мяча в различные зоны, укороченная подача. Прием мяча двумя руками снизу, прием мяча после отскока от стены. Упражнения на развитие силы спины, плечевого пояса и верхних конечностей.

Тема 5. Контрольное занятие. Тестирование: Подача и прием мяча, подача мяча в различные зоны, прием мяча в зону 2 и 3.

Раздел III. Нападающий удар, блокирование

Тема 6. Прямой нападающий удар. Изучение фаз разбега, отталкивания, прыжка, полета, замаха, удара и приземления.

Тема 7. Нападающий удар с поворотом туловища, индивидуальное блокирование. Изучение нападающего удара в ход и по линии. Индивидуальное блокирование в зонах 2, 3, 4.

Тема 8. Нападающий удар без поворота туловища, групповое блокирование. Нападающий удар с переводом мяча по линии и в ход, кистью руки. Групповое блокирование в зонах 2 3, 4.

Тема 9. Контрольное занятие. Тестирование: Нападающий удар и блокирование. Выполнение нападающего удара из

различных зон, без блокирования, при одиночном блокировании и организованном групповом блокировании.

Раздел IV: Тактическая подготовка.

Тема 10. Выход связующего игрока с различных зон, при подаче, приеме и доигровке. Выполнение командных взаимодействий при выходе связующего игрока из различных зон.

Тема 11. Построение защиты при групповом блокировании. Действия «свободного от блокирования» игрока. Отработка командных взаимодействий в защите при организованном групповом блокировании.

4. Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1
2.	Тема 1. Тема: Стойки, перемещения, передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте.	9

3.	Тема 2. Передача мяча двумя руками сверху и снизу в движении и после перемещений.	9
4.	Тема 3. Контрольное занятие. Тестирование: передача двумя руками сверху и снизу.	2
5.	Тема 4. Верхняя прямая подача, прием мяча двумя руками снизу и сверху	18
6.	Тема 5. Контрольное занятие. Тестирование: подача и прием мяча	2
7.	Тема 6. Прямой нападающий удар	5
8.	Зачетное занятие.	1
9.	Тема 7. Нападающий удар с поворотом туловища, индивидуальное блокирование	6
10.	Тема 8. Нападающий удар без поворота туловища, групповое блокирование.	5
11.	Тема 9. Контрольное занятие. Тестирование: Нападающий удар и блокирование.	2
12.	Тема 10. Выход связующего игрока с различных зон, при подаче, приеме и доигровке.	2
13.	Тема 11. Построение защиты при групповом блокировании. Действия «свободного от блокирования» игрока.	1
14.	Зачетное занятие.	1
Итого:		64