

**Отдел образования муниципального района
«Город Людиново и Людиновский район»
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Манинская средняя общеобразовательная школа»**

Принято педагогическим
советом 30.08.2024г.
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ
«Манинская средняя школа»
Новикова Г.В.
30.08.2024г.

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

Срок реализации 1 год
Возраст детей 9-16 лет

Цесорук В.И.
учитель физической культуры

д. Манино
2024г.

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей физкультурно – оздоровительной направленности, очной формы обучения, сроком реализации 1 год, для детей 9-16 лет стартового уровня освоения. Программа позволяет дать основные представления о игре «Волейбол», значении данной игры в укреплении здоровья, развитие и совершенствование основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, расширение кругозора.

Проект программы составлен в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года №1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
8. Устав и локальные нормативные акты МКОУ «Манинская средняя школа».

Актуальность данной программы заключается в том, что в настоящее время значительная часть обучающихся занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы состоит в том, что она направлена на применение личностно-ориентированного и компетентного подхода. Программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.

Отличительная особенность данной программы заключается в следующем: структура занятий построена таким образом, что теоретические знания учащийся получает одновременно с практикой (высокая доля практических занятий), что является наиболее продуктивным и целесообразным.

При разработке программы учтены образовательные права детей с ОВЗ и инвалидов, организация образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе с учетом особенностей психофизического развития категорий, обучающихся согласно медицинским показаниям, для следующих нозологических групп:

-нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие)

-логопедические нарушения (фонетико-фонематическое недоразвитие речи, заикание) - соматически ослабленные (часто болеющие дети).

Программа-модифицированная (автор программы- Сафронов Евгений Сергеевич)

Особенности возрастной группы

Обучение рассчитано на детей 9-16 лет

Уровень освоения программы – стартовый

Объём программы- 35 часов

Срок освоения программы – 1 год

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу

1.2. Цель и задачи.

Цель программы:

формирование устойчивой потребности к регулярным занятиям физической культурой, развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, через освоение игры в волейбол.

Задачи программы:

Воспитательные:

- способствовать формированию основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- развивать устойчивый интерес к занятиям избранным видом спорта;
- расширить знания об избранном виде спорта, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить базовой технике (основам) вида спорта, навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий;

Развивающие:

- расширить социальную активность обучающихся;
- способствовать воспитанию коммуникативности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Обучающие:

- развивать координацию движений, двигательные способности и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

1.3. Учебный план.

№ п/п	Название программы/модуля	Возраст детей	Количество часов			Формы контроля
			Всего	Теория	Практика	
1	История возникновения волейбола	9-16 лет	1	1	-	-
2	Правила безопасности во время занятий		1	1	-	-
3	Правила игры в волейбол (основные понятия)		1	1	-	Шахматная викторина
4	Санитарно-гигиенические требования.		1	1	-	-
5	Техническая подготовка		13	-	13	-
6	Игра волейбол малыми составами		14	-	14	-
7	Соревнования. Контрольные испытания		4	-	4	-
Итого по программе:			35	4	31	

1.4. Содержание программы.

1. История возникновения волейбола.

Теория: Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Понятие физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств, и жизненно важных умений, и навыков. Комплектование группы.

2. Правила безопасности во время занятий

Теория: Техника безопасности в зале. Техника безопасности на спортивной площадке. Техника безопасности в тренажерном зале.

3. Правила игры волейбола.

Теория: Правила игры в волейбол. Основные правила соревнований.

4. Санитарно-гигиенические требования

Теория: Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю

5. Техническая подготовка игроков.

Теория: Ознакомление начинающих волейболистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность.

Практика: Передвижения по площадке. Старты из различных положений. Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Стойки и передвижения в волейболе.

6. Игра в волейбол малыми составами.

Практика: *Игры 2х2, 3х3, 5х5, 6х6.*

7. Соревнования. Контрольные испытания

Практика: Соревновательная практика. Сдача контрольных нормативов.

1.5. Планируемые результаты.

Личностными:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека,
- представлять волейбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарно-тематический план

(Приложение 1)

2.2. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

Успешной реализации учебного процесса способствует соответствующая материально-техническая база.

Наличие:

- 1) спортивный зал;
- 2) сетка;
- 3) волейбольные мячи;
- 4) насос ручной;
- 5) держатель для мяча;
- 6) гимнастические скамейки;

- 7) маты гимнастические;
- 8) стенка гимнастическая;
- 9) мячи набивные весом 3 кг и 5 кг;
- 10) скакалки;
- 11) свисток;
- 12) секундомер – 1 шт.;

2.3. Формы аттестации

Два раза в год проводятся контрольные испытания, которые отслеживают личностный рост ребёнка по следующим параметрам:

- *усвоение теоретических знаний по базовым темам программы;*
- *овладение практическими умениями и навыками, предусмотренными программой; Организация соревнований по футболу, которые позволят на практике увидеть положительные и отрицательные стороны игрока.*

Методы проверки: наблюдение, тестирование, зачет.

Итоговая аттестация осуществляется по результатам выполнения нормативов и участия в игровой деятельности.

2.4. Контрольно-оценочные материалы

На занятиях применяется входной, текущий и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

Результаты освоения программного материала определяются по трём уровням: высокий, средний, низкий.

Высокий уровень - не менее 15 очков.

Средний уровень – не менее 10 очков. Низкий

уровень – не менее 5 очков.

2.5. Методическое обеспечение

Организация образовательного процесса по данной программе предполагает создание для обучающихся активной и комфортной среды. Этому способствует использование различных методов обучения,

позволяющих достичь максимального результата. К ним относятся: беседа, обучение двигательным действиям, соревновательная деятельность. Программа предполагает использование современных образовательных технологий: личностно-ориентированного обучения, игровых и здоровьесберегающих технологий.

Занятия по программе строятся на следующих принципах: единства воспитания и обучения, последовательности, индивидуальности, самореализации.

2.6. Рабочая программа

Составляется ежегодно и выносится в отдельный документ (приложение 1)

2.7. Список литературы.

Список литературы для педагога

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

Список литературы 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.

**Календарно-тематическое планирование
программы «Волейбол» возраст:9-16 лет
учитель физической культуры Цесорук В.И.**

№ занятия	Тема учебного занятия	Дата	Часы	Содержание деятельности			
				Теоретическая часть занятия		Практическая часть занятия	
				Количество часов	Форма организации деятельности	Количество часов	Форма организации деятельности
1	Техника безопасности на спортивной площадке. Спортивная форма для занятий на улице		1	1	<i>групповая</i>		
2	Передвижение по площадке. Старты из различных исходных положений. История зарождения волейбола.		1	1	<i>групповая</i>		
3	Правила игры волейбол. Общеразвивающие и подготовительные упражнения.		1	1	<i>групповая</i>		
4	Санитарно-гигиенические требования. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед		1	1	<i>групповая</i>		
5	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		1			1	<i>групповая</i>
6	Санитарно-гигиенические требования. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)		1	1	<i>групповая</i>		<i>групповая</i>
7	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх		1			1	<i>групповая</i>

8	Передача сверху двумя руками в прыжке(вдоль сетки и через сетку)		1			1	<i>групповая</i>
9	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи		1			1	<i>групповая</i>
10	Передача мяча снизу двумя руками над собой		1			1	<i>групповая</i>
11	Передача мяча снизу двумя руками в парах		1			1	<i>групповая</i>
12	Нижняя прямая		1			1	<i>групповая</i>
13	Верхняя прямая		1			1	<i>групповая</i>
14	Учебная игра Волейбол		1			1	<i>групповая</i>
15	Подача в прыжке		1			1	<i>групповая</i>
16	Прямой нападающий удар (по ходу)		1			1	<i>групповая</i>
17	Нападающий удар с переводом вправо (влево)		1			1	<i>групповая</i>
18	Прием мяча снизу двумя руками		1			1	<i>групповая</i>
19	Прием мяча сверху двумя руками		1			1	<i>групповая</i>
20	Прием мяча, отраженного сеткой		1			1	<i>групповая</i>

21	Совершенствование техники приема мяча.		1			1	<i>групповая</i>
22	Учебная игра Волейбол 2х2,3х3		1			1	<i>групповая</i>
23	Одиночное блокирование		1			1	<i>групповая</i>
24	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)		1			1	<i>групповая</i>
25	Страховка при блокировании		1			1	<i>групповая</i>
26	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.		1			1	<i>групповая</i>
27	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите		1			1	<i>групповая</i>
28	Групповые тактические действия в нападении, защите		1			1	<i>групповая</i>
29	Учебная игра Волейбол		1			1	<i>групповая</i>
30	Командные тактические действия в нападении, защите		1			1	<i>групповая</i>
31	Двухсторонняя учебная игра		1			1	<i>групповая</i>
32	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий		1			1	<i>групповая</i>

33	Участие в соревнованиях.		1			1	<i>групповая</i>
34	Контрольные испытания. Игра волейбол.		1			1	<i>групповая</i>
35	Контрольные испытания. Игра волейбол		1			1	<i>групповая</i>
	ИТОГО:		35	4		31	