

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа» с.Грива

Утверждаю:

Директор школы

_____ Т.В.Гаврикова

01.06.2022 г.

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

Возраст учащихся 8 – 16 лет

Срок реализации 1 год

Структура программы

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цель и задачи программы.
- 1.3. Содержание программы.
- 1.4. Ожидаемые результаты.

Раздел № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий»

- 2.1. Учебный план.
- 2.2. Календарный учебный график
- 2.3. Условия реализации программы.
- 2.4. Формы аттестации.
- 2.5. Методические материалы.
- 2.6. Список литературы.

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивного направления стартового уровня составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Программа дополнительного образования «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 8–16 лет по направлению «Волейбол», проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи и т.п.).

Актуальность. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и 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 приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических

способностей.

1.2. Цель и задачи программы

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа по физкультурно- спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер.

Направлена на осуществление следующих **целей**:

- укрепление здоровья,
- физического развития и подготовленности;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Обучение технике и тактике игры в волейбол.
- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
- Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Особенности реализации программы: количество часов и место проведения занятий.

Программа по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 8–16 лет.

Наполняемость групп не более 15 человек. Набор учащихся в клуб свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе, годные по состоянию здоровья.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 2 учебных часа. Место проведения спортивный зал или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Формы проведения занятий и виды деятельности:

- Однонаправленные занятия.

Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому.

- Комбинированные занятия.

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

- Целостно-игровые занятия.

Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

-Контрольные занятия.

Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Подобная реализация программы по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у

обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

1.3. Содержание программы.

Перемещения.

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

Передачи мяча.

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).

Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).

Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.

Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

Подачи мяча

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

Нападающие (атакующие) удары

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

Приём мяча

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

Блокирование атакующих ударов

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём).

Страховка при блокировании.

Тактические игры

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.

Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

Физическая подготовка

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Судейская практика

Судейство учебной игры в волейбол.

1.4. Ожидаемые результаты.

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- *личностные* результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;

сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- *метапредметные* результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- *предметные* результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.

№	Контрольные нормативы	НП-1	НП-2	УТГ
1	Правила соревнований	+	+	+
2	Передача в парах через сетку двумя руками	10	13	15

	сверху без потерь			
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2-3 м без потерь	10	12	15
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2-3 м без потерь	10	12	15
5	Передачи над собой в круге без потерь	15	20	25
6	Подача (любая): из 6 попыток	4	5	-
7	Подача (любая): из 10 попыток	-	-	7
8	Подачи по зонам (1,6,5) на точность по 2 в каждую	-	3	4
9	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	4	5
10	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	3	4

Раздел № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий»

2.1. Учебный план

№ п\п	Наименование разделов	Количество часов
1	Теоретическая подготовка.	10
2	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры	44
3	Контрольные игры и соревнования	12
4	Контрольные испытания	4
Итого		70

2.2. Календарный учебный график

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по направлению «Волейбол»

Срок реализации 2 года

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	03.09	29.05	36	70	1 раз в неделю 2 академических часа
2 год	04.09	30.05	36	70	1 раз в неделю 2 академических часа

2.3. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы:

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, тренажёрный зал, школьная спортивная площадка.

Спортивный инвентарь: Тренажер «Беговая дорожка» -1, «Силовой»-1, «Велотренажер» -1, тренажер-скамья-1, маты- 12, мячи-8 (волейбольные), скамейки гимнастические -4, шведские стенки-5, скакалки-15, сетка волейбольная-1, медицинская аптечка-2.

Информационное обеспечение

Учебники: А.П. Матвеев «Физическая культура» 5 класс. Москва «Просвещение», 2012г
А.П. Матвеев «Физическая культура» 6-7 класс. Москва «Просвещение», 2019г
А.П. Матвеев «Физическая культура» 8-9 класс. Москва «Просвещение», 2019г
В.И. Лях «Физическая культура» 10-11 кл Москва Просвещение, 2020г
В. Панов «Первая книга шахматиста» Москва «ФиС», 2019г
В.Н. Федоров «Развивающие игры на шахматной доске» Кемерово КРИПиПРО, 2018г

2.4. Формы аттестации

1. Сдача норм ВФСК «ГТО» 1-5 ступень (получение знака).
2. Участие в творческих конкурсах разного уровня для пропаганды спортивных игр;
3. Матчевые встречи и товарищеские игры с командами аналогичного возраста.

Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост.

Текущий контроль проводится в течение учебного года в различных формах в спортивных праздниках, конкурсах, соревнованиях разного уровня судейство на соревнованиях.

Итоговая аттестация проводится в конце года. Форма проведения итоговой аттестации - сдача контрольных нормативов по Волейболу.

2.5 Методические материалы.

Дидактические материалы:

Положения о соревнованиях, праздниках, турнирах.

Правила игры: баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол.

Электронные ресурсы:

Сайт ВФСК «ГТО»

<https://www.gto.ru/norms>

Министерство физической культуры и спорта

<https://www.dmps-kuzbass.ru/>

«Кузбасс спортивный» - официальный спортивный портал Кузбасса.

<http://www.sport-kuzbass.ru/magazine/>

Российская электронная школа «Физическая культура»

<https://resh.edu.ru/>

Шахматы онлайн

<https://chess-samara.ru/>

2.6. Список литературы.

Литература, используемая педагогом для разработки Программы и организации образовательного процесса

1. Безруких М. М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении. Москва: Просвещение, 2016. 128 с.

2. Воронова Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры. Москва: Феникс, 2015. 179 с.

3. Дьяконов И.Ф. Основы здорового образа жизни для всех. СПб: Спецлит, 2018. 126 с.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей

1. Кудеров М. Книга зожника. Физкультура, питание и здравый смысл. Москва: Манн, 2019. 224 с.

2. Пронищева К.В. Формирование здорового образа жизни у подростков. Москва: Олимпус, 2020. 88 с.

3. Панов В «Первая книга шахматиста» Москва: ФиС 2018. 362 с.

4. Романов Н. Бегайте быстрее, дольше и без травм. Москва: Миф, 2017. 100 с.

5. Федоров В. Н. «Развивающие игры на шахматной доске» Кемерово: КРИПиПРО, 2018. 90 с.