

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа-сад № 10» города Когалыма
(МАОУ «Школа-сад № 10»)**

Принята на заседании
методического совета
от «31» августа 2023 г.

Утверждаю
Директор МАОУ «Школа – сад» №10

«31» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ВОЛЕЙБОЛ»

направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый
Возраст обучающихся: 14 -18 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Тарасенко Сергей Владимирович,
учитель физической культуры

г. Когалым, 2023 год

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовые основания разработки Программы

Наименование дополнительной общеразвивающей программы (далее – программа)– «Волейбол».

Программа разработана на основе и в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

– Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением от 28.09.2020г. № 028 «Об утверждении Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Направленность программы – физкультурно - спортивная.

Актуальность программы заключается, в том, что она разработана для современных детей, которые ведут малоподвижный образ жизни, вовлекая их в различные кружки и секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия.

Новизна программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься волейболом. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности в ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. В процессе игровой деятельности занимающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

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

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана данная программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительная особенность программы– это ее направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия учащимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Цель: удовлетворение индивидуальных потребностей детей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья посредством приобщения к регулярным занятиям по волейболу.

Задачи:

1. Образовательные:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта волейболом;
- обучать правилам игры, технике, тактики, правилам судейства и организации проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

2. Развивающие:

- укреплять опорно – двигательный аппарат;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширять спортивный кругозор занимающихся.

3. Воспитательные:

- формировать дружный и сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи;
- воспитывать культуру поведения;
- формировать устойчивый интерес к систематическим занятиям волейболом;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Адресат программы: учащиеся в возрасте 14 – 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество человек в группе – 15 человек.

Уровень программы: стартовый.

Объем программы составляет 102 часа, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы.

Срок реализации программы: учебных недель – 34, месяцев – 9.

Форма обучения: очная.

В период временных ограничений, связанных с эпидемиологической или климатической ситуацией, в течение которой федеральными и/или региональными и/или местными правовыми актами устанавливается запрет и/или ограничение на реализацию дополнительных общеобразовательных программ в очной форме, реализация программы осуществляется с применением дистанционных образовательных технологий.

Формы занятий: индивидуальная и групповая.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа и 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность занятия в объединении - 45 минут, перерыв – 10 минут.

2. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Основы знаний	3	3	-	Устная проверка
2.	Общая физическая подготовка	20	-	20	Тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	30	-	30	Тестирование, контрольные упражнения
4.	Технико – тактическая подготовка	37	-	37	Выполнение технических и тактических приемов
5.	Соревнования, турниры, встречи	8	-	8	Анализ игровой деятельности
6.	Контрольные нормативы	4	-	4	Тестирование физических качеств
	Итого:	102	3	99	

3. Содержание программы

Раздел 1. Основы знаний

Тема: Основы знаний

Теория: (3ч.) История появления и развития волейбола. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Основы методики обучения в волейболе. Правила соревнований, их организация и проведение. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема: Общая физическая подготовка.

Практика(20ч.): Гимнастические упражнения. Упражнения на различные мышечные группы. Упражнения с предметами и без предметов. Упражнения со скакалками, набивными мячами. Упражнения на гимнастических скамейках. Лазанье по гимнастической стенке, лестнице. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад. Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания. Подвижные игры. Эстафеты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Тема: Специальная физическая подготовка.

Практика (30ч.): Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Раздел 4. Технико – тактическая подготовка

Тема: Технико – тактическая подготовка.

Практика (37ч.): Техника передвижения. Стойка волейболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Техника владения мячом. Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперед;

- перемещения приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений. Действия с мячом.

Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах; - встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё. Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, - верхняя подача. Нападающие удары. Блокирование. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу). Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4. Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Раздел 5. Соревнования, турниры, встречи.

Тема: Соревнования, турниры, встречи.

Практика (8ч.): Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Раздел 6. Контрольные нормативы.

Тема: Контрольные упражнения.

Практика(4ч.): Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

4. Планируемые (ожидаемые) результаты

Предметные результаты:

Учащиеся будут знать:

- какие организационно-методические требования применяются на занятиях по волейболу;
- правила техники безопасности на занятиях по волейболу;
- строение и функции организма;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- гигиену, врачебный контроль и самоконтроль;
- правила игры в волейбол;
- значение общей физической подготовки для развития спортсмена;
- целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке;
- технику передвижения волейболиста;
- технику владения мячом.
- Учащиеся будут уметь:
- выполнять гимнастические упражнения;
- выполнять упражнения на различные мышечные группы;
- выполнять упражнения с предметами и без предметов;
- выполнять упражнения со скакалками, набивными мячами;
- выполнять упражнения на гимнастических скамейках;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке, лестнице;
- выполнять акробатические упражнения;

- выполнять легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания;
- выполнять стойку волейболиста;
- выполнять различные перемещения, прыжки, передачи, подачи мяча, нападающий удар, блокирование.

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию;
- самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию;
- видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель;
- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;
- осуществлять действие по образцу и заданному правилу.
- контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.
- самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.
- проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.

Коммуникативные:

- слушать и слышать друг друга, работать в группе;
- с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, работать в группе, устанавливать рабочие отношения;
- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе;
- представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме;
- добывать недостающую информацию с помощью вопросов;
- управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).

Познавательные:

- рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на занятиях по волейболу;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

5. Формы аттестации (контроля) и оценочные материалы

Формы подведения итогов реализации программы: текущий, промежуточный и итоговый.

Средства контроля:устная проверка, тестирование, контрольные упражнения, выполнение технических и тактических приемов, анализ игровой деятельности, тестирование физических качеств.

Контрольные упражнения

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: - сидя (м) - в прыжке с места (м)	5,0 7,5	6,0 9,5

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площади	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

6. Методические материалы

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, игровой.

Методы воспитания:убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Педагогические технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии, основной целью которых является сохранение и укрепление здоровья учащихся в процессе обучения и воспитания.Элементы здоровьесберегающих технологий, используемые на занятиях: чередование видов деятельности;благоприятная дружеская обстановка на занятии;дозировка заданий;индивидуальный подход к каждому ребенку.

2. Личностно – ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности учащихся. Для каждого учащегося создана индивидуальная образовательная траектория, которая учитывает индивидуальный тип телосложения, физическую подготовленность, состояние здоровья, а также особенности психического развития. Учащимся предлагаются упражнения

различной степени сложности, предоставляется возможность постепенного овладения необходимыми умениями и навыками.

3. Информационно – коммуникационные технологии – демонстрация презентаций и видеороликов для улучшения мотивации к занятиям волейболом.

Формы организации учебных занятий: теоретические (лекция, беседа) и практические (игра, соревнование, турнир, самостоятельная работа).

7. Организационно-педагогические условия реализации Программы

7.1. Календарный учебный график

Дата начала и окончания учебных периодов	Количество учебных недель и (или) количество учебных дней	Продолжительность каникул	Сроки контрольных процедур
01.09.2023 – 31.05.2024	34 недели и 238 дней	28.10.2023 – 05.11.2023	с 19 по 24.12.2023 с 15 по 20.05.2024
		30.12.2023 – 08.01.2024	
		25.03.2024 – 02.04.2024	

7.2. Материально-технические условия реализации программы

Характеристика помещения - спортивный зал МАОУ «Школа – сад № 10» с соответствующей разметкой площадки и инвентарем.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально – технического оснащения	Необходимое количество
1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.	Методические пособия Уральского института повышения квалификации и переподготовки по программе профессиональной переподготовки «Теория и методика учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта (волейбол)».	Д
2.	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон №273-ФЗ).	Д
3.	Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14).	Д
2. Демонстрационные печатные материалы		
1.	Стенд с таблицами по стандартам физического развития и физической подготовленности (ГТО).	Д
2.	Стенд с инструктажами по технике безопасности	Д
3. Технические средства обучения и экранно – звуковые пособия		
1.	Ноутбук	Д
2.	Компьютерная акустика	Д
3.	Мультимедийный проектор	Д
4.	Экран	Д

5.	Аудиозаписи для проведения гимнастических комплексов, проведения соревнований и видеоматериалы	Д
4. Учебно – практическое оборудование		
1.	Стенка гимнастическая	Д
2.	Скамейки гимнастические	Г
3.	Перекладина гимнастическая	Д
4.	Мост гимнастический подкидной	Г
5.	Маты гимнастические	К
6.	Мячи набивные (2,5 кг)	Г
7.	Скакалка гимнастическая	К
8.	Палка гимнастическая	Г
9.	Обруч гимнастический	Г
10.	Рулетка измерительная	Д
11.	Стойки волейбольные, сетка волейбольная	Д
12.	Мячи волейбольные	К
13.	Табло перекидное	Д
14.	Насос для накачивания мячей	Д
15.	Конусы	
16.	Средства первой помощи - аптечка медицинская.	
5. Спортивные залы (кабинеты)		
1.	Спортивный зал игровой	-
2.	Спортивный зал гимнастический	-
3.	Кабинет учителя	-
4.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	-

Условные обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (1 экз.); К – комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

7.3. Кадровое обеспечение реализации программы

Программу реализует педагогический работник (педагог дополнительного образования, учитель), имеющий среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению данной дополнительной общеразвивающей программы) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

К реализации программы возможно привлечение лиц, получающих высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалификационными справочниками.

8. Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки/А.В. Беляев.-М.:ТВТ Дивизион, 2017. - 340 с.
2. Кунянский, В.А. Волейбол. О судьях и судействе/В.А. Кунянский.-М.: СпортАкадемПресс, 2017. - 189 с.
3. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол/Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2017. - 201 с.
4. Методические пособия для педагога Уральского института повышения квалификации и переподготовки по программе профессиональной переподготовки «Теория и методика учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта (волейбол)», 2020г.

Список литературы для учащихся:

1. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех/Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2017.
2. Эдельман, А.С. Волейбол. Справочник/А.С. Эдельман.-М.:Книга по Требованию, 2018. - 226 с.