

Бюджетное общеобразовательное учреждение
Вашкинского муниципального округа
«Покровская основная школа».

СОГЛАСОВАНО

Протокол педагогического
совета №1
от 29 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО



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

«Спортивные игры. Волейбол».

Возраст обучающихся: 7-15 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

**Составитель: Карьков Александр Александрович,
педагог дополнительного образования,
высшая квалификационная категория.**

д. Покровское
2024 год.

Содержание.

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи.....	5
1.3. Содержание программы.....	5
1.4. Планируемые результаты.....	8
Комплекс организационно - педагогических условий.	
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Условия реализации программы.....	11
2.3. Формы аттестации.....	14
2.4. Оценочные материалы.....	14
2.5. Воспитательные компоненты.....	14
2.6. Список литературы.....	15

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры. Волейбол» (далее – Программа) является программой физкультурно – спортивной направленности.

Программа разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273– ФЗ (с последующими изменениями и дополнениями).
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации (на период до 2025 года).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки (письмо от 18 ноября 2015 г. № 09-3242).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
- Авторской программы М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.под ред. М.Я.Виленского
- Устав БОУ «Покровская ОШ»
- Основная общеобразовательная программа основного общего образования БОУ «Покровская ОШ»

Актуальность.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее время значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам. Поэтому вовлечение и привитие к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего

школьного возраста. Программа актуальна, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате происходит воспитание волевых качеств характера, развиваются сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Новизна.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она даёт возможность заняться спортивными играми с «нуля» тем детям, которые ещё не начали проходить разделы «волейбол» в школе, а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность программы в том, что обучение требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Занятия позволяют решить проблему занятости детей в свободное время, пробуждение интереса к разным видам спорта.

Принципы.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки учащихся:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Уровень сложности – стартовый.

Возраст детей - 7-15 лет

Срок реализации программы - 1 год

Режим занятий: 2 часа в неделю.

Программа рассчитана на детей 7-15 лет.

Количество часов: 68 часов.

Кол-во детей в группе: 15 детей.

Формы занятий:

Форма обучения: очная, при необходимости – в дистанционном формате. Основными формами образовательной деятельности с учащимися являются: - учебно-тренировочные занятия (индивидуальные или групповые);

Групповая - при групповых формах обучения педагог управляет учебно- познавательной деятельностью группы.

Индивидуальная - индивидуальное обучение учащихся не предполагает их непосредственного контакта с другими учениками.

1.2. Цель и задачи.

Рабочая программа разработана на основе государственной программы по физическому воспитанию школьников. Программа соответствует государственному стандарту общего образования - комплексной программе физического воспитания учащихся 1-9 классов под редакцией В.И.Ляха и А.А. Зданевича / издательство «Просвещение» 2012г. Программа нацелена на решение взаимосвязанных оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Цель дополнительной образовательной программы: приобщение к культуре здорового образа жизни, посредством освоения учащимися игры в волейбол.

Задачи дополнительной образовательной программы:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию, побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью;
- развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, силу, выносливость;
- формировать потребность в ежедневной двигательной активности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

1.3. Содержание программы.

Учебный план.

1 год обучения.

№ п/п	Тема раздела	Количество часов		Форма проведения контроля	
		Всего часов	В том числе		
			Теория		Практика
1.	Основы знаний по волейболу	2	2	-	Контрольные испытания
2.	Общая физическая подготовка	18	-	18	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений
3.	Техническая и тактическая подготовка	44	-	44	Контрольные испытания
4.	Товарищеские игры и соревнования	4	-	4	Результаты соревнований.
Всего часов:		68	2	66	

Содержание программы

Тема № 1 Основы знаний по волейболу. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола.

Правила игры в мини-волейбол. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Тема № 2. Общая физическая подготовка (ОФП). В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами: набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки; на гимнастических снарядах: гимнастическая стенка и скамейка, перекладина; прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове, кувырки вперед и назад. Соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность с места и с разбега.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Специальная физическая подготовка (СФП). Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры. 18 Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.).

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх;

Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Многократные волейбольные передачи набивного, футбольного, баскетбольного мячей в стену.

Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее.

Многократные передачи волейбольного мяча на дальность.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ударное движение кистью по мячу.

Тема № 3. Техническая и тактическая подготовка. Техника защиты 1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. 2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены; после броска партнером через сетку; прием нижней прямой подачи. 3. Прием снизу двумя руками: прием мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения. 4. Блокирование: одиночное блокирование резиновых мячей.

Тактика нападения 1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Тема № 4. Товарищеские игры и соревнования. Соревнования внутри группы. Участие в районных соревнованиях.

1.4. Планируемые результаты:

в результате освоения программы «Волейбол» учащиеся должны знать:

- меры безопасности при проведении тренировок и соревнований по волейболу, правила личной гигиены, профилактики травматизма порядок оказания доврачебной помощи в случае получения травм;

- стремление к достижению общей цели во время игры, способность к сотрудничеству и взаимопомощи на спортивной площадке, воспитание чувства дружбы и товарищества.

Уметь:

- овладеть техникой и тактикой игры в волейбол;

- приобрести знания о правилах игры в волейбол и терминологии технических приёмов;

- сформировать высокие волевые качества личности;

- приобрести навыки работы в команде с соблюдением норм коллективного взаимодействия;

- повысит уровень развития таких психических процессов как мышление, внимание, восприятие, память.

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

Кол-во учебных недель	Кол-во часов	Продолжительность занятий	Периодичность занятий
17	68	1 академический час	2 раза в неделю

2.2. Тематическое планирование.

Раздел	Кол-во часов	Тема занятия	Кол-во часов	
			Теория	Практика
		Сентябрь		
Основы знаний по волейболу	1	Меры безопасности при проведении тренировок	1	
Общефизическая подготовка	1	Строевые приемы. Гимнастические упражнения.		1
	1	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.		1
	1	Одиночные и многократные прыжки с места и разбега.		1
	1	Упражнения для мышц ног и таза.		1
Техническая и тактическая подготовка	1	Передача мяча сверху двумя руками.		1
	1	Приём двумя руками снизу.		1
	1	Подача.		
	1	Передача мяча сверху двумя руками		1
		Октябрь		
Основы знаний	1	Просмотр видеоматериалов.	1	

по волейболу				
Общефизическая подготовка	1	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.		1
	1	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.		1
	1	Одиночные и многократные прыжки с места и разбега.		1
Техническая и тактическая подготовка	1	Нападающий удар.		1
	1	Индивидуальные действия с мячом		1
Товарищеские игры и соревнования.	1	Упражнения для мышц ног и таза.		1
	1	Товарищеская встреча по волейболу со сборной д.Покровское.		1
		Ноябрь		
Техническая и тактическая подготовка	1	Разбор ошибок после товарищеской встречи по волейболу со сборной д.Покровское		1
	1	Подвижные игры: «Кто точнее».		1
Техническая и тактическая подготовка	1	Индивидуальные действия с мячом.		1
	1	Нападающий удар.		1
	1	Учебно-тренировочные игры		1
	1	Групповые действия с мячом.		1
	1	Блокирование.		1
	1	Командные действия с мячом.		1
	1	Учебно-тренировочные игры		1
		Декабрь		
Общефизическая подготовка	1	Упражнения для развития силы мышц, скоростной, прыжковой, игровой выносливости		1
	1	Одиночные и многократные прыжки с места и разбега.		1
	1	Упражнения для развития взрывной силы, выработки координации движений.		1
	1	Товарищеская встреча по волейболу со		1

		сборной п. Бонга		
Техническая и тактическая подготовка				
	1	Подвижные игры: «Кто точнее».		1
	1	Подвижные игры: «Мяч партнеру».		1
	1	Подвижные игры: «Кто лучше подаст и примет мяч».		1
		Январь		
Техническая и тактическая подготовка	1	Тактика нападения.		1
	1	Разбег, прыжок, удар по мячу		1
	1	Тактика защиты.		1
	1	Блокирование		1
		.		
	1	Учебно-тренировочные игры		1
	1	Учебно-тренировочные игры		1
		Февраль		
Техническая и тактическая подготовка	1	Подвижные игры: «Кто сильнее и быстрее».		1
	1	Подвижные игры: «Кто лучше подаст и примет мяч».		1
	1	Групповые действия с мячом.		1
	1	Подвижные игры: «Мяч над веревкой»		1
	1	Учебно-тренировочные игры		1
	1	Подвижные игры: «Кто точнее»		1
	1	Учебно-тренировочные игры		1
	1	Подвижные игры: «Мяч партнёру»		1
	1	Учебно-тренировочные игры		1
		Март		
Общеспортивная подготовка	1	Упражнения для развития взрывной силы, выработки координации движений.		1
	1	Упражнения для мышц рук и плечевого		1

		пояса.		
	1	Упражнения для развития взрывной силы, выработки координации движений.		1
Техническая и тактическая подготовка	1	Разбег, прыжок, удар по мячу.		1
	1	Учебно-тренировочные игры		1
	1	Блокирование		1
	1	Учебно-тренировочные игры		1
Товарищеские игры и соревнования.	1	Участие в районных соревнованиях по волейболу.		1
		Апрель		
Общесфизическая подготовка	1	Упражнения для развития специальной гибкости.		1
	1	Упражнения для развития силы мышц, скоростной, прыжковой, игровой. выносливости		1
	1	Упражнения для развития взрывной силы, выработки координации движений.		1
	1	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.		1
Техническая и тактическая подготовка				
	1	Учебно-тренировочные игры		1
	1	Совершенствование техники приёма и передачи мяча.		1
	1	Учебно-тренировочные игры		1
Товарищеские игры и соревнования.	1	Участие в первенстве по волейболу на приз ДОО "ПИОНЕР".		1
		Май		
Техническая и тактическая подготовка	1	Совершенствование техники нападающего удара.		1
	1	Совершенствование техники приёма и передачи мяча.		1
	1	Учебно-тренировочные игры		1

	1	Учебно-тренировочные игры		1
	1	Совершенствование техники блокирования.		1
	1	Учебно-тренировочные игры. Соревнования между командами учителей и школьников.		1

**2.2. Условия реализации программы.
Материально – техническое обеспечение
Формы и методы.
Материально-техническое обеспечение.**

1. Спортивный зал, оборудование для игры волейбол (стойки, сетка);
2. Мячи волейбольные на каждого занимающегося;
3. Мячи баскетбольные;
4. Мячи набивные весом 1кг;
5. Мячи теннисные;
6. Скакалки на каждого занимающегося;
7. Мерная лента, секундомер;
8. Гимнастическая скамейка, стенка, маты, перекладина;
9. Гантели до 2 кг

<u>Реализация воспитательного потенциала занятий</u> <u>(виды и формы деятельности)</u>
установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; формирование ЗОЖ
побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упр. по волейболу.
групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми
побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками),

принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
воспитание трудолюбия, настойчивости, упорства, умения соглашаться с мнениями других, доводить дело до конца

2.3. Формы аттестации.

Аттестация по итогам освоения программы проводится на основании Положения «О формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся» и включают следующие способы выявления результатов деятельности обучающихся:.

Сроки проведения – декабрь. Форма проведения –Товарищеская встреча. Май - соревнования.

2.4. Оценочные материалы.

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими Программы. Организуется входная диагностика (в начале учебного года), аттестация по итогам освоения Программы(в конце обучения по программе). После проведения аттестации результаты заносятся в таблицу педагогического мониторинга, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике. Анализ работы обучающихся также можно оценивать по протоколам соревнований.

2.5. Воспитательные компоненты

План воспитательной работы.

№	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1	Товарищеская встреча по волейболу со сборной студентов	Товарищеская встреча.	декабрь
2	Участие в первенстве по волейболу на приз ДОО "ПИОНЕР".	Соревнование.	апрель

Список литературы.

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.