

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Порогская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 1 от 12.08.2024г.

Согласовано
зам. дир. по УВР
Протокол № 1 от 15.08.2024г.

Утверждено
директором школы
приказ № 48-од от 15.08.2024г.

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

«Волейбол»

5-11 классы

Разработчик программы
Русанов Юрий Львович
Педагог дополнительного
образования

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным законом от 24.07.1998 № 124 – ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ (в редакции 2023г.);
- Федеральным законом от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральным законом от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно- нравственных ценностей»;
- Указом Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в редакции от 25 января 2023 г. № 35);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утв. приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 № 882/391 (с последними изменениями от 22.02.2023)
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678 – р «Об утверждении Концепции дополнительного образования детей до 2030 года»;
- «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи) (с изменениями от 30.12.2022)
- Приказ ГАУ ДО ИО «ЦРДОД» от 28 января 2022 года № 40/1-од «Об утверждении экспертного листа оценки дополнительной общеразвивающей программы»
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 1 декабря 2016 г. № 642;
- Уставом МКОУ «Порогская СОШ»

Направленность. Программа относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время предметам спортивной направленности уделяется большое внимание. Программа «Волейбол» позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение данного раздела в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Так же занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов.

Целевая группа ДОП: Программа предназначена для работы с обучающимися 11-17 лет (5- 11 классы общеобразовательной школы).

Режим занятий – периодичность и продолжительность занятий: Продолжительность одного академического часа – 40 мин. Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Объем программы: 68 академических часов в год

Срок освоения программы: Программа рассчитана на 1 год обучения, 68 академических часа в учебный год.

Особенности организации образовательного процесса: Программа включает в себя 1 уровень: базовый.

Формы обучения: групповая; игровая; индивидуально-игровая; в парах; индивидуальная; практическая; комбинированная; соревновательная.

Виды занятий: практические и творческие работы.

Формы подведения итогов: контрольные нормативы, соревнования, игры.

1.2. Цель программы: формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся образовательного учреждения, пропаганда ЗОЖ.

Задачи:

Обучающие:

1. Приобретение базовых знаний в области физической культуры.
2. Приобретение знаний в области гигиены, физиологии физкультурной деятельности.
3. Овладение техникой основных приёмов игры в волейбол, умение применять их в игре.
4. Освоение тактической системы игры и комбинаций.
5. Изучение работы судей.
6. Знакомство с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
1. Освоение навыков командной игры.

Развивающие:

1. Содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
2. Повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико- тактического мастерства;
3. Формирование спортивных двигательных умений и навыков.
4. Оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку.
5. Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиции.

Воспитательные:

1. Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.
2. Воспитание высоких нравственных и волевых качеств.
3. Воспитание мужества и умения преодолевать трудности.
4. Воспитание правильных взаимоотношений среди обучающихся, умений действовать в команде.
5. Воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем

Тематическое планирование

№ п/ п	Темы занятий	Количество занятий	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
I.	Основы знаний.	4		.	
	Понятие о технике и тактике игры в волейбол. ТБ на занятиях		2		Теория (тест)
	Правила игры в волейбол.		2		Беседа
II.	Технические и тактические приемы.	64			
	Поддачи и приём мяча		2	10	Контрольные упражнения по волейболу
	Комбинированные упражнения		2	12	
	Нападающий удар, перемещения по площадке		2	10	
	Блокирование, защита		2	6	
	Комбинированные упражнения		1	4	
	Учебно-тренировочные игры		2	8	
	Судейство игр		2	2	
	Итого:	68	16	52	

1.3. Содержание программы

Содержание учебного материала

I. Основы знаний

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

II. Техничко-тактические приемы 1.Поддачи –

- техника выполнения прямой нижней поддачи;
- прямая верхняя подача;

2. Передачи:

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

3. Нападающий удар:

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

4. Комбинированные упражнения

- подача – передача;

- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

5. Учебно-тренировочные игры

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

6. Судейство игр

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

1.4. Планируемые результаты

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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** – освоенный обучающимися 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.

В результате изучения программы «Волейбол» по дополнительному образованию учащиеся должны Знать:

- «Технику игры», «Тактику игры», знать правила игры, уметь подавать подачи, осуществлять приём и передачу мяча, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Демонстрировать:

- изученные элементы волейбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами волейбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития. Организационно-методические указания:
- педагогические задачи освоения игры; обучение двигательным действиям;
- освоение теоретических и методических знаний об игре;
- приобретение умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- достижения соответствующего уровня двигательных способностей.

2.1. Условия реализации программы:

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о технике и тактике игры волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащийся получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения,

подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

Реализация программы дополнительного образования «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Формы аттестации и оценочные материалы: умения и навыки проверяют во время участия учащихся в школьных, городских соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов(аттестации) по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь и май), учащиеся выполняют контрольные нормативы. 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 виде учебных игр.

Оценочные материалы

Технический прием	Контрольное упражнение	Оценка					
		юноши			девушки		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подача мяча	1. подача мяча	5	4	3	4	3	2
	(из 5 попыток)						
	2. подача мяча по зонам	3	2	1	2	1	-
	(из 3 попыток)						
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	5	4	3	4	3	2
Технический прием	Контрольное упражнение	Оценка					
		юноши			девушки		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий

Подача мяча	1. Подача мяча	5	4	3	4	3	2
	(из 5 попыток)						
	2. Подача мяча по зонам	3	2	1	2	1	-
	(из 3 попыток)						
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи	5	4	3	4	3	2
	(из 5 попыток)						

№ п/п	Контрольные нормативы	Оценка	В конце года		
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель;

С - средний показатель;

В - высокий показатель;

2.3 Материально-техническое обеспечение:

№	Наименование оборудования	Количество
1	Спортивный зал	1
2	Раздевалка для обучающихся	2
3	Волейбольные стойки	2
4	Волейбольная сетка	1
6	Мячи волейбольные	5
9	Скакалки	10
11	Ноутбук	1

1. Агинако Л. Обучение техническим элементам волейбола / Л. Агинако // Спорт в школе. - 2018 (№23).
2. Железняк Ю.Д., Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 2019 г.
3. Клещев Ю.Н., А.Г. Фурманов «Юный волейболист», М – «Физкультура и спорт» 2020 г.
4. Никитин С. Е. Методика реализации программы "Учись играть в волейбол" в системе дополнительного образования общеобразовательных школ / С. Е. Никитин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 3. – С. 34–37
5. Программы для внешкольных учреждений. Просвещение. 2016г.
6. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 2017г.
7. <http://www.sportlib.ru>.