Муниципальное казенное учреждение

«Управление образования»

Дальнереченского городского округа

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей»

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена на  педагогического совета  Протокол №1 от 28.08.2024 | УТВЕРЖДЕНО  Приказом  От 28.08.2024 №86-А |

ВОЛЕЙБОЛ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 12-15 лет

Срок реализации программы: 1 года

Воронова Т.Н,

Педагог дополнительного образования

г. Дальнереченск

2024г

**Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

* 1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивного направления базового 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 Минпросвещения 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 Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. 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);

**Актуальность программы** Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные кружки и секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления. волейбол — способствует развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Программа полностью соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирование на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

**Направленность программы** Физкультурно - спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в волейбол. Укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей.

**Уровень освоения**  базовый уровень .

**Отличительные особенности** в том, что программа «Волейбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она даёт возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые ещё не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура». По своему воздействию спортивные игры, в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики школьника. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей обучающихся.

**Адресат программы -** обучающие МБОУ «Лицей» от 12 до 15 лет.

Занятия проводятся 1 раз в неделю с 14-00 до 14-45, всего 34часа.

**1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:**

- создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

**Задачи программы:**

Образовательные:

обучить обучающихся техническим приемам волейбола;

дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;

дать дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта, спортивные игры (волейбол);

обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;

научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

развить координацию движений и основные физические качества;

способствовать повышению работоспособности обучающихся;

развивать двигательные способности;

формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

воспитывать дисциплинированность;

способствовать снятию стрессов и раздражительности;

способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

**1.3 Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Основы знаний | 2 | 1 | - | Беседа, рассказ |
| 2 | Освоение техники передвижений | 2 | - | 2 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 3 | Освоение техники приемов и передач мяча | 8 | - | 8 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 4 | Освоение техники подачи мяча и приема подач | 6 | - | 6 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 5 | Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий | 6 | - | 6 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 6 | Овладение тактикой игры в нападении. | 6 | - | 6 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 7 | Овладение тактикой игры в защите | 1 | - | 1 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 8 | Овладение организаторскими способностями | 3 | 1 | 2 | Учебно-тренировочные игры Соревнования |
|  | **ИТОГО:** | **34** | **2** | **32** |  |

**Содержание учебного плана**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная**  **направленность** | **Содержание** |
| 1. Основы знаний | Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Технико-тактические действия в защите и в нападении. |
| 2. Освоение техникой передвижений | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.) |
| 3. Освоение техники приемов и передач мяча | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны. |
| 4. Освоение техники подачи мяча и приема подач. | Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку. |
| 5. Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка. |
| 6. Овладение тактикой игры в нападении. | Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. |
| 7. Овладение тактикой игры в защите | Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед». |
| 8. Овладение организаторскими способностями | Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ |

**1.4 Планируемые результаты**

**Личностные результаты:**

Обучающийся будет овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по волейболу, их планирования и содержательного наполнения;

владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из волейбола и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно - оздоровительной и физкультурно - оздоровительной деятельности;

овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Метапредметные результаты:**

научиться самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

научиться самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

научатся оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности решения учебной задачи;

овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

научатся формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Предметные результаты:**

Обучающийся будет знать правила игры волейбол;

Обучающийся будет уметь играть в волейбол;

Обучающийся будет владеть различными техниками игры в волейбол.

**РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**2.1 Условия реализации программы**

*Материально-технические условия:*

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1 штуки.

2. Стойки волейбольные - 2 штуки.

3. Гимнастическая стенка - 2 пролётов.

4. Гимнастические скамейки - 2 штуки

5. Гимнастические маты - 2 штуки.

6. Скакалки - 15 штук.

7. Мячи набивные - 15 штук.

8. Резиновые амортизаторы - 15 штук.

9. Гантели различной массы - 10 штук.

10. Мячи волейбольные - 10 штук.

*Педагогические условия:*

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;

- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

*Методические условия:*

- наличие необходимой документации:

- программы деятельности спортивного кружка;

- тематического планирования кружка «Юный волейболист».

- для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию: программа спортивного кружка «Юный волейболист»; годовой план - график прохождения материала; поурочные планы; журнал учёта работы, посещаемости.

**Методическое обеспечение** **программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел** | **Формы занятий** | **Методы и приемы** | **Формы подведения итогов** |
| 1 | Основы знаний | Беседа Рассказ  Объяснение материала | Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ) | Опрос |
| 2 | Освоение техники передвижений | Объяснение материала  Тестирование  Соревнование | Наглядный метод (педагогический показ)  Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)  Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений) | Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ  Тестирование |
| 3 | Освоение техники приемов и передач мяча | Объяснение материала  Тестирование  Соревнование | Наглядный метод (педагогический показ)  Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)  Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений) | Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ  Тестирование |
| 4 | Освоение техники подачи мяча и приема подач. | Объяснение материала  Тестирование  Соревнование | Наглядный метод (педагогический показ)  Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)  Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений) | Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ  Тестирование |
| 5 | Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий | Объяснение материала  Тестирование  Соревнование | Наглядный метод (педагогический показ)  Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)  Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений) | Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ  Тестирование |
| 6 | Овладение тактикой игры в нападении. | Объяснение материала  Тестирование  Соревнование | Наглядный метод (педагогический показ)  Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)  Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений) | Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ  Тестирование |
| 7 | Овладение тактикой игры в защите | Объяснение материала  Тестирование  Соревнование | Наглядный метод (педагогический показ)  Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)  Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений) | Учебно – тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ  Тестирование |
| 8 | Овладение организаторскими способностями | Соревнование | Наглядный метод (педагогический показ)  Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)  Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений) | Тренировочная игра  Индивидуальный и групповой показ |

**2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

В конце каждой тренировке подводятся итоги:

- анализ тренировочных упражнений;

- анализ игровой деятельности.

В учебном году проводятся:

- школьный турнир по волейболу;

- межшкольные районные соревнования;

- различные соревнования.

**Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Технический прием** | **Контрольные упражнения** | **Возраст (лет)** | **Оценка** | | | | | | | |
| **мальчики** | | | | **девочки** | | | |
| **В** | **ВС** | **С** | **Н** | **В** | **ВС** | **С** | **Н** |
| **I. Передача** **мяча** | 1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз). | 14  15  16  17 | 4  7  9  12 | 3  5  6  9 | 2  3  4  5 | 1  1  2  3 | 4  6  7  9 | 3  4  5  7 | 2  3  3  4 | 1  1  2  3 |
| 2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток) | 14  15 | 3  5 | 2  4 | 1  2 | 0  1 | 3  4 | 2  3 | 1  2 | 0  1 |
| 3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток) | 14  15 | 4  6 | 3  5 | 2  3 | 1  2 | 4  5 | 3  4 | 2  3 | 1  2 |
| 4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток) | 13  14  15  16  17 | 4  6  6  6  7 | 3  5  5  5  5 | 2  3  3  3  3 | 1  2  2  2  2 | 3  5  5  5  6 | 2  4  4  4  5 | 1  2  3  3  3 | 0  1  2  2  2 |
| 5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 15  16 | 5  6 | 4  5 | 3  3 | 2  2 | 4  5 | 3  4 | 2  3 | 1  2 |
| 6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток) | 15  16  17 | 4  4  5 | 3  3  4 | 2  2  2 | 1  1  1 | 3  4  4 | 2  3  3 | 1  2  2 | 0  1  1 |
| 7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток) | 15  16  17 | 5  5  7 | 4  4  5 | 3  3  4 | 2  2  2 | 4  4  5 | 3  3  4 | 2  2  3 | 1  1  2 |
| **II. Подача мяча** | 1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 13  14 | 7  8 | 4  6 | 3  4 | 1  2 | 6  7 | 4  5 | 3  3 | 1  2 |
| 2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 13  14 | 4  6 | 3  4 | 2  3 | 1  2 | 4  5 | 3  4 | 1  2 | 0  1 |
| 3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток) | 15  16 | 8  9 | 5  7 | 3  5 | 2  3 | 6  7 | 4  5 | 3  4 | 2  2 |
| 4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 15  16 | 5  6 | 4  5 | 2  3 | 1  2 | 4  5 | 3  4 | 2  2 | 1  1 |
| 5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки) | 15  16  17 | 6  7  8 | 5  5  6 | 3  4  4 | 2  3  3 | 5  5  6 | 4  4  4 | 2  3  3 | 1  2  2 |
| 6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток) | 15  16  17 | 5  7  8 | 4  6  7 | 2  4  5 | 1  2  3 | 4  5  6 | 3  3  5 | 2  2  3 | 1  1  2 |
|  | | | | | | | | | | |

**Список литературы для преподавателя:**

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Кружки пионерских профильных лагерей - М.:Изд-во, 1988г

2. Волейбол. Учебник для вузов. Под общей редакцией Беляева А.В., Савина М.В. Москва.2005г

3. Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско­юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - Москва.: Советский спорт.2005г

4. Голомазов В. А. Ковалев В. Д., Мельников А. Г. «Волейбол в школе» - М.: Просвещение, 1989.

5. Внеурочная деятельность учащихся: «Волейбол» Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов,

М. В. Маслов - Москва: «Просвещение» 2012г

**Список литературы для обучающихся:**

1. Мармор В. К. «Специальные упражнения волейболиста» - Кишинев: «Карта Молдовеняска», 1995г

2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе - М.:Изд-во, 1978г

**Список литературы для родителей:**

1. Мерзляков В. В., Гордышев В. В. «Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста» - Волгоград, 1987г