

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ПОРОНАЙСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с. Гастелло**

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
От «28» августа 2024 г
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «СОШ с. Гастелло»
Илющенко Г.А.
Приказ № 101 от «28» 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: стартовый.

Адресат программы: 12-17 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

разработчик программы:
Турищев Артём Николаевич,
Педагог дополнительного образования

с.Гастелло
2024

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик программы.....	3
-----------	---	----------

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
От «_»_____2024 г
Протокол №_____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СОШ с.Гастелло
Илющенко Г.А
Приказ №___от «_»___2024г.

1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы.....	4
1.3.	Содержание программы	5
1.3.1.	Учебный план.....	5
1.3.2.	Содержание программы	5
1.4.	Планируемые результаты	6
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	6
2.1	Календарный учебный график.....	6
2.2	Условия реализации программы	6
2.2.1	Кадровое обеспечение	6
2.2.2.	Материально-техническое оснащение программы.....	6
2.2.3.	Информационно-методическое обеспечение.....	6
2.3.	Формы аттестации	8
2.4.	Оценочные материалы.....	8
2.5.	Список литературы	8
2.6.	Приложение	16
2.6.1.	Приложение 1.....	10
2.6.2.	Приложение 2.....	10

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» разработана с учетом современных требований, предъявляемых к дополнительным образовательным программам.

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

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Данная программа имеет четко выраженную физкультурно-спортивную направленность, так как способствует развитию таких физических качеств как ловкость, выносливость, терпеливость, аккуратность, самостоятельность.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью.

Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Игра в волейбол развивает также 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. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами

Язык реализации программы: государственный язык РФ – русский

Тип программы: одноуровневая.

Уровень программы: стартовый.

Адресат программы: в объединение «Волейбол» принимаются все желающие в возрасте с 12 до 17 лет, не имеющие противопоказаний для занятий физической культурой и спортом с предъявлением медицинской справки. Набор детей в объединение дополнительного образования свободный и осуществляется на добровольной основе. Количество обучающихся в группе меняется по мере вступления детей в объединение, численный состав группы от 10 до 15 человек.

Объём и сроки освоения программы, режим занятий.

Период	Продолжительность занятий	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения 2024-2025	1 ч.	1	1	34	34 ч.
Итого по программе					34 ч.

Форма обучения: очная.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

Предметные:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Метапредметные:

- развить необходимые качества – быстроту, ловкость, координацию движений, выносливость и пространственное мышление;
- развивать чувство коллективизма и волевые качества;
- развивать аналитические способности для принятия правильных тактических решений.

- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Личностные:

- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие, техника безопасности.	1	0	0	
2.	Основные понятия об игре в волейбол	1	1	0	Беседа. Педагогическое наблюдение. Входная диагностика. Приложение 1
3	Правила волейбола	1	0	0	Тестирование, выполнение практических заданий Беседа. Педагогическое наблюдение.
4	Тактическая подготовка игроков	2	1	1	Выполнение практических заданий, нормативов
5	Физическая подготовка игроков	3	1	3	Выполнение практических заданий, нормативов
6.	Техническая подготовка игроков	3	1	3	Выполнение практических заданий, нормативов Приложение 1.
7.	Передачи мяча	3	0	3	Выполнение практических заданий, нормативов
8.	Командные действия	3	0	3	Тренировочные упражнения. Игра
9.	Приём подачи	2	0	2	Тренировочные упражнения. Игра
10	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча	3	1	3	Тренировочные упражнения. Игра

11	Подача мяча	2	0	2	Показ. Практические занятия обучающихся
12	Атакующие удары	3	0	3	Показ. Практические занятия обучающихся
13	Игра в защите. Блокирование	1	0	1	Показ. Практические занятия обучающихся
14	Упражнения на развитие прыгучести	2	0	2	Показ. Практические занятия обучающихся
15	Игра в нападении	2	0	2	Показ. Практические занятия обучающихся
16	Комплексные технические упражнения	1	0	1	Показ. Практические занятия обучающихся
17	Групповые упражнения для взаимодействия игроков	1	0	2	Анализ лучших игроков. Анализ командной игры. Подведение итогов соревнований, турниров. Приложение 1.
	Итого:	34	5	29	

1.3.2. Содержание учебного плана.

1. Тема 1. Вводное занятие, техника безопасности.

Теория: Инструктаж по технике безопасности на занятиях по «Волейболу». Ознакомление с программой занятий. Порядок и организация занятий. Требования, предъявляемые к занимающимся воспитанникам. Ознакомление с местом проведения занятий. Регистрация воспитанников.

2. Основные понятия об игре в волейбол.

Теория: Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Понятие физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Практика: Комплектование группы.

3. Правила волейбола.

Теория: Основные правила игры в волейбол.

Практика: Комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемые на месте и в движении, с использованием оборудования (гимнастические палки, скакалки, всевозможные мячи, шведские стенки) или без него на основные группы мышц.

4. Тактическая подготовка игроков.

Теория: Основные правила игры в волейбол.

Практика: Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения.

5. Физическая подготовка игроков.

Теория: Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о её содержании и видах.

Практика: Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

6. Техническая подготовка игроков.

Теория : Ознакомление начинающих волейболистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность.

Практика: Комплекс упражнений с преодолением веса тела в упорах и висах. Упражнения с партнером. Упражнения, направленные на укрепления опорно-двигательного аппарата.

7. Передачи мяча.

Практика: Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра.

8. Командные действия.

Практика: Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

9. Приём подачи.

Практика: Подающие поочерёдно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3 В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу.

10. Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.

Практика: Стойки: основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами: лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений, способов перемещений.

11. подача мяча.

Практика: Нижняя прямая (боковая); в стену – расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м, через сетку – расстояние 6м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

12. Атакующие удары.

Практика: Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.

13. Игра в защите.

Практика: Блокирование. Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).

14. Упражнения на развитие прыгучести.

Практика: Прыжковые упражнения с отягощениями и без них, основные и имитационные упражнения. 1 Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. 2 Прыжки из глубокого приседа. 3 Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра).

15. Игра в нападении.

Практика: Удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из

зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны.

16. Комплексные технические упражнения.

Практика: Жонглирование мячом. Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Техника защиты. Передача сверху двумя руками в прыжке. Чередование способов передачи мяча.

17. Групповые действия волейболистов.

Практика: Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

№ группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий	Продолжительность каникул
1	18.09.2024	31.05.2025	34	34	34	1 раз в неделю, по 1 акад. часу (45минут)	1. 27.10.2024 - 06.11.2024; 2. 31.12.2024 - 09.01.2025; 3. 24.03.2025- 02.04.2025

2.2. Условия реализации программы.

2.2.1. Кадровое обеспечение.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы **«Волейбол»** осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющим среднее профессиональное или высшее профессиональное (педагогическое) образование, соответствующее физкультурно-спортивной направленности и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональном стандарте по должности «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

2.2.2. Материально-техническое оснащение программы:

Данная программа разработана с применением современных методических ресурсов и технологий взаимодействия, технология критического проблемного обучения, направлена на организацию образовательной деятельности обучающихся.

Для успешной реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

- волейбольные мячи 5 штук;;
- Перекладина гимнастическая (турник)– 4 штук;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося-10 шт.
- волейбольная сетка-1шт.;
- гимнастические маты -8шт.;
- баскетбольные и теннисные мячи 15 штук;

2.2.3. Информационно-методическое обеспечение.

Основой проведения занятий являются расширение познаний в области современного игры «Волейбол». При обучении применяются методы: рассказ с показом, беседа, практическое выполнение упражнений и нормативов. В ходе занятия применяются групповая и индивидуальная формы обучения, создается обстановка дружеского участия в коллективе объединения.

2.3. Формы аттестации.

Программа рассчитана на 1 год обучения. В течение года, обучающиеся получают определенные практические умения и теоретические знания. С целью установления соответствия результатов освоения данной программы, заявленным целям и планируемым результатам проводятся вводный, промежуточный, текущий и итоговый контроли.

Диагностический мониторинг (сентябрь) (Приложение 1).

Цель: изучение базовых возможностей учащихся объединений. Проводится в форме опроса для выявления сформированности (обще учебных умений и навыков).

Промежуточный контроль (декабрь - январь) (Приложение 1). Цель: выявления динамики развития.

Проводится в форме игр, учебно-тренировочных соревнований.

Итоговый контроль (май) Приложение 1.

Цель: определение уровня сформированности специальных умений и навыков, умений применять знания, полученные за год обучения в разных ситуациях.

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг. Диагностический материал собирается и копится непрерывно на всех стадиях реализации программы. В течение года в программу включены упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости. Отслеживается результативность в достижениях воспитанников объединения. Результативность выполнения обучающимися образовательной программы соответствуют определенным требованиям.

2.4. Оценочные материалы

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации осуществляется с использованием оценочных материалов.

Оценка умений и навыков проводится по 5 балльной системе:

5 баллов – упражнение выполняется уверенно, с соблюдением основных требований к технике данного упражнения;

4 балла - упражнение выполняется уверенно, но есть незначительные ошибки в технике данного упражнения;

3 балла - упражнение выполняется неуверенно, есть грубые ошибки в технике;

2 балла – выполнены отдельные элементы упражнения;

1 балл – упражнение не выполнено.

2.5. Список литературы.

Для педагога:

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009 г.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г.
3. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г.
4. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г.
5. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2002 г.
6. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998 г.

Для обучающихся:

1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
2. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014.
3. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.

Дополнительная общеразвивающая программа «Народный фольклор» разработана и реализуется в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 года № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности, организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

5. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (действует до 01.09.2028 г.);

6. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»)

7. Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 года № ВБ 976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий». Приложение № 1 к письму Минпросвещения России от 07.05.2020 года № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»).

8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 года № 09-3242 «О направлении информации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

9. Закон Сахалинской области от 18 марта 2014 года n 9-ЗО об образовании в Сахалинской области (с изменениями на 1 июня 2022 года);

10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (действуют до 1 января 2027 г.);

11. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительной общеразвивающей программы, реализуемой в Сахалинской области (исх-4.35-271/23 (п) (Версия)., согласованные директором ГБУ «Областной центр внешкольной воспитательной работы» Сазоновой Н.Г., директором ГБУ «Региональный центр оценки качества образования Сахалинской области» Песковой Н.А., ректором ГАОУ ДПО «Институт развития образования Сахалинской области» им. Заслуженного Учителя РФ В.Д. Гуревича Химиченко А.А.

12. Устав МБОУ СОШ с.Гастелло

Приложение

2.6.1. Приложение 1

Материалы для оценки общей физической подготовки (форма - сдача нормативов)

Показатели	Ед. измерения	Мальчики			Девочки		
		оценка «5»	оценка «4»	оценка «3»	оценка «5»	оценка «4»	оценка «3»
Приседания за 1 мин. с выпрыгиванием	кол-во раз	20	18	15	18	15	10
Прыжок в длину с места	См	120-110	100-90	80-70	110-100	90-85	80-70
Отжимание из положения Лежа (за 1 мин)	кол-во раз	20	18	15	18	15	10
Прыжок на скакалке (за 30 сек)	кол-во раз	40	35	25	40	35	25

Материалы для оценки технико-тактической подготовки (форма - сдача нормативов)

№ п/п	Ф.И.О. обучающ.	Управление мячом, стойки, передвижения	Передачи (сверху, снизу)	Подача (нижняя)	Нападающий удар (прямой)