

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
АЧИТСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ВЕРХ – ТИСИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Принята
на заседании педагогического совета
МКОУ АГО «Верх – Тисинская ООШ»

Протокол № 1 от 30 августа 2023 года



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ АГО «Верх –
Тисинская ООШ» _____ А.В.Куимов
Приказ № 87/1 от 30 .08.2023 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Волейбол»**

**Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации: 1 год**

**Автор-составитель:
Ватолин Андрей Андреевич,
педагог дополнительного образования**

д. Верх - Тиса, 2023 год

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
АЧИТСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ВЕРХ – ТИСИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Принята
на заседании педагогического совета
МКОУ АГО «Верх – Тисинская ООШ»

Протокол № 1 от 30 августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ АГО «Верх –
Тисинская ООШ»
_____ А.В.Куимов

Приказ № 87/1 от 30 .08.2023 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

**Ватолин Андрей Андреевич,
педагог дополнительного образования**

д. Верх - Тиса, 2023 год

1. Пояснительная записка

Направленность программы: образовательная программа физкультурно-спортивной направленности.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Волейбол».

Нормативно-правовую основу данного учебного плана составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция)
 - Конвенция о правах ребенка, принятая резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН 20.11.1989 №44/25;
 - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СПЗ.1/2.4 3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)".
 - Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21
 - Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20);
 - Методические рекомендации Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Об организации работы общеобразовательных организаций (№ гд-1192-03 от 12.08.2020)
 - Приказ Министерства просвещения Р.Ф. от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
 - Приказ Министерства просвещения Р.Ф от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196
 - Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых//Приказ Министерства труда и социальной защиты от 08.09.2015 №613н.
- Устав МКОУ АГО «Верх – Тисинская ООШ»

Актуальность. Волейбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия волейболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В волейболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

На программу зачисляются учащиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол».

Цель программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- развитие физические качеств;
- расширение функциональных возможностей организма.
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование потребности к здоровому образу жизни

Отличительные особенности. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Адресат программы. Возраст обучающихся - 12 -15 лет.

Уровень: базовый

Объем и сроки освоения дополнительной образовательной программы

Продолжительность учебного года составляет 34 недели. Количество учебных занятий за 1 год составляет 34 часа. Максимальное число часов в неделю – 1. В учебный план дополнительного образования МКОУ АГО «Верх – Тисинская ООШ» входит курс «Волейбол». Курс «Волейбол» изучается из расчета 1 час в неделю, 34 часа в год для обучающихся 6-8 классов.

Курс	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Волейбол	1 раз в неделю	1	34

Формы организации деятельности обучающихся на занятии

В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства и навыки инструктора. С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначаются помощники тренера и выполняют задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и

совершенствованию техники и тактики игры. Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность. В учебной практике акцент делается на формирование понятий строевых команд, подбор упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей занятия. Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства. Необходимо научить занимающихся умению организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере. Каждый должен знать и вести технический протокол игры, составить по форме заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ученику.

Фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

Групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

Индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Планируемые результаты

В конце освоения программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальная адаптация обучающихся, формирование коммуникативных способностей, умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни обучающихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в волейбол, привитие любви к спортивным играм.

1. Воспитанники овладеют техническими приемами и тактическим взаимодействием в игре волейбол.

2. Узнают об особенностях зарождения, истории вида спорта волейбол и о физических качествах, а также правилах судейства и проведении соревнований.

3. Сформируют знания об основах личной гигиены, причинах травматизма при занятии волейболом и правилах его предупреждения.

4. Приобретенные знания смогут использовать для самостоятельных занятий по коррекции осанки, телосложения.

Учебно-тематический план

Тематическое планирование

№ п/п	Название тем, разделов	Теория	Практика	Количество часов	Форма аттестации и контроля
1	Физическая культура и спорт в России.	1	0	1	беседа
2	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1	0	1	беседа
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1	2	наблюдение
4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	1	2	тестирование
5	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	2	тестирование
6	Общая и специальная физическая подготовка	5	15	20	тренировка
7	Основы техники и тактики игры	1	2	3	соревнования
8	Учебные игры и соревнования	1	2	3	соревнования
	Итого:	27		34	

2. Содержание программы

Теоретические занятия.

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка.

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.
- Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Подвижные игры.

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.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- 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.

Нападающие удары.

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки

Действия с мячом. Приём мяча

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения.

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. 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.

3. Методическое обеспечение

Умения и навыки проверяются во время участия в межшкольных соревнованиях, в организации проведения судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводятся 2 раза в год с выполнением контрольных нормативов.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса: учебно-демонстрационные пособия, видеофильмы.

Методические материалы

Изучение теоретического материала осуществляется как отдельные теоретические занятия, так и в форме 5-10-минутных бесед. При проведении бесед используются наглядные пособия, учебные фильмы. Для успешного решения задач Программы применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: методы упражнений, игровой метод, соревновательный метод.

Дидактические материалы

- Картотека упражнений по волейболу.
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Регламент проведения игр по волейболу различных уровней.

Оценочные материалы: способом проверки результата обучения являются повседневное

систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце сезона, которые фиксируются в Листке здоровья. Эффективность оздоровления определяется по общепринятой методике. Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в турнирах, соревнованиях по волейболу. Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге — воспитание физически здоровых людей. Форма зачетов: мини – соревнования. Оценка результативности освоения программы проводится в середине и конце курса Программы в форме спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

Материально-техническое оснащение образовательного процесса при реализации программы

Спортивный зал оснащён спортивным инвентарём, теоретическими пособиями для обучения.

- Скамейки гимнастические;
- Маты гимнастические;
- Стенка гимнастическая;
- Перекладина навесная;
- Палки и обручи гимнастические;
- Волейбольные мячи;
- Волейбольная сетка.
- Скакалки.

-
-

- Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	4 сентября	24 мая	34	170	34	1 занятие по 1 часу в неделю

-

Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса при реализации программы

Список литературы для педагога:

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. М., «Просвещение», 1976. 111с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- 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. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.- 144с.
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.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с

Список литературы для учащегося:

1. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 2005.
2. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 2009.
3. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 2008.

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование №	Форма занятий	Тема занятий	Количество часов по программе	Форма аттестации/контроля
1	групповая	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	1	наблюдение
2	групповая	Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.	1	тестирование
3	групповая	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	1	наблюдение
4	групповая	Двойной шаг вперед, назад, скачок.	1	Элемент игры
5	групповая	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).	1	наблюдение
6		Прыжки (особенно в нападении, защите)	1	наблюдение
7	групповая	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	1	тестирование
8	групповая	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.	1	наблюдение
9	групповая	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	1	тестирование
10	групповая	Приём мяча сверху двумя руками.	1	наблюдение
11	групповая	Выбор места для выполнения второй передачи.	1	наблюдение
12	групповая	Сочетание способов перемещений.	1	тестирование
13		Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	1	наблюдение
14	групповая	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	1	наблюдение

15	групповая	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	1	тестирование
16	групповая	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	1	наблюдение
17	групповая	Нижняя прямая подача.	1	тестирование
18	групповая	Выбор места для выполнения подачи.	1	наблюдение
19	групповая	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	1	наблюдение
20	групповая	Выбор места при приёме нижней прямой подачи	1	наблюдение
21	групповая	Верхняя прямая подача.	1	тестирование
22	групповая	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	1	наблюдение
23	групповая	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.	1	наблюдение
24	групповая	Падения и перекаты после падения.	1	тестирование
25	групповая	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.	1	наблюдение
26	групповая	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2.	1	наблюдение
27	групповая	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.	1	тестирование
28		Чередование способов подач.	1	наблюдение
29	групповая	Выбор места для выполнения нападающего удара	1	наблюдение
30	групповая	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	1	тестирование

31	групповая	Передача двумя руками в прыжке.	1	наблюдение
32	групповая	Чередование способов подачи.	1	тестирование
33	Индивидуальная-групповая	Сдача контрольных нормативов.	2	тестирование
		ИТОГО	34	

Нормативы, контрольные точки

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Физическая подготовленность

Контрольные упражнения, требования	Возраст	Девочки	Мальчики
Бег 30 м с высокого старта (с)	12-15	5,0	4,9
Бег 30 м (3x10) (с)	12-15	11,9	11,2
Прыжок в длину с места (см)	12-15	150	170
Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	12-15	35	45
Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: -сидя (м)	12-15	5,0	6,0
-в прыжке с места (м)	12-15	7, 5	9,5

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 709346372946738420135056007448981155039651512661

Владелец Куимов Алексей Валентинович

Действителен с 14.06.2023 по 13.06.2024