

Управление образования администрации Гурьевского городского округа
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Маршальская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
МБОУ «Маршальская СОШ»
от 30.08.2022 г. протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «Маршальская СОШ»
Е.В. Корниенко.



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

«Волейбол»

(наименование Программы)

базовый

(уровень программы)

12-16 лет

(возраст детей)

1 год

(срок реализации Программы)

Программу составил (а):
Усманов Абдумажит Садыкович
(ФИО)
учитель физической культуры
(должность)

пос. Маршальское
2022 г.

Блок №1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее - Программа) МБОУ «Маршальская СОШ» (далее - Учреждение) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.09.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Волейбол».

Курс направлен на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся, а также на удовлетворение интересов учащихся в углубленной подготовке по избранному виду спорта.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. 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. Волейбол представляет уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного развития детей: развития познавательных процессов, выработка воли и характера, воспитание чувств коллективизма. В процессе игры дети учатся управлять своими эмоциями, кроме этого в игру в баскетбол можно отнести к одному из средств активного отдыха.

Эта программа позволяет не только добиваться системности в работе, привлекать учащихся к дополнительным занятием, формировать у них положительный интерес к физической культуре, но и показывать высокие спортивные результаты.

Педагогическая целесообразность Программы применения данной программы по волейболу в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга;
- высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Волейбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

Новизна Программы является то, что она учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить значительно больше желающих заниматься этим видом

спорта, а также то, что она включает, кроме практических умений, теоретические знания по волейболу и технике судейства.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Цель программы

Формирование физической культуры занимающихся, воспитание потребности в здоровом образе жизни через занятия в спортивной секции по волейболу.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Укрепление физического и психологического здоровья.
2. Улучшение физического развития.
3. Устойчивость организма к различным заболеваниям.

Образовательные:

1. Совершенствовать координацию тела.
2. Развитие физических качеств (ловкость, выносливость, прыгучесть и т.п).
3. Формирование двигательных умений и навыков.
4. Усвоение знаний о физическом воспитании.

Воспитательные:

1. Выработка у учащихся привычки соблюдения режима.
2. Развивать умения самостоятельно заниматься приемами в парах.
3. Воспитывать любовь к занятиям, спорту, интерес к результатам, достижениям спортсменов.
4. Воспитывать положительные черты характера (организованность, дисциплинированность и т.д.), нравственные качества (честность, справедливость), и волевые качества (смелость, решительность и т.д.).

Срок реализации программы -1 год.

Образовательная деятельность проводится с 1 сентября по 31 мая.

Начало учебного периода – 1 сентября

Окончание учебного периода – 31 мая

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитана 9 месяцев обучения.

Режим занятий:

Два занятия в неделю

Продолжительность занятия – два академических часа с перерывом (10 минут).

Длительность занятий- 45минут. Всего 72 часа в год

Отличительная особенность: программа разработана для групп, с учётом наличия различного возраста и уровня подготовки занимающихся.

Возраст учащихся: с 11-13 лет

Формы занятий:

- учебно-тренировочные занятия
- спортивные соревнования
- физкультурные праздники
- самоподготовка
- создание проектов и презентаций.

Формы организации обучения; командная, малыми группами, индивидуальная.

При составлении программы учитывалась разная подготовка учащихся. Таким образом, разноуровневая подготовка детей предполагает различные формы и методы

организации учебного процесса. Преподаватель оставляет за собой право при необходимости корректировать количество часов, отведенных на ту или иную тему. Причиной корректировки могут быть различные факторы: состав группы, способности учащихся, их индивидуальные возможности

Результаты и способы определения результативности учащиеся приобретут необходимые умения и навыки игры в волейбол, получают соревновательный опыт, по итогам соревнований будут присвоены юношеские спортивные разряды, занятия в секции позволят обеспечить воспитание морально-волевых качеств и укрепить здоровье.

Способы проверки образовательной программы и формы подведения итогов ее реализации:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и районных и городских соревнованиях.

Также предусмотрено проведение контрольных тестов и упражнений, которые проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 - 3 раза в год. Результаты оцениваются по таблицам показателей двигательной подготовленности по окончании каждого года.

Формы подведения итогов реализации Программы:

- Оценка успешности участия в соревнованиях
- Оценка успешности участия в соревнованиях в рамках Спартакиады школьников

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебный план

1 год обучения

№	Содержание	Объём	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Упражнения на развитие основных движений	8	2	6
3.	Специальная физическая подготовка	7	1	6
4.	Упражнения для быстроты и прыгучести	6	1	5
5.	Общая физическая подготовка	16	2	14
6.	Игра в волейбол	16		16
7.	Выполнение зачетных требований	2		2
8.	Учебная игра.	16		16
	Итого	72	7	65

Содержание разделов Программы

1 год обучения

1. Вводное занятие
 - Правила поведения в спортзале.
 - Правила проведения разминки.
 - Правила гигиены после занятий
2. Упражнения на развитие основных движений
 - ходьба
 - бег

- прыжки
 - повороты на 180° в движении.
 - Нападающие удары
 - Приемы сверху и снизу.
 - Подачи.
3. Специальная физическая подготовка
- На пятках, на носках
 - На внешней, внутренней стороне стопы.
 - Приставные шаги
 - Скрестные шаги
 - Спиной вперед.
 - Прыжки с ноги на ногу.
4. Упражнения для быстроты и прыгучести
- Остановка в два шага.
 - Упор лежа- передвижение на руках вправо(влево).
 - Многократные броски набивного мяча от груди.
 - Передачи волейбольного мяча в стену.
 - Подачи с максимальной силой в сетку.
 - Прыжки и удары.
 - Скоростной бег.
5. Общая физическая подготовка
- кроссовая подготовка
 - игра в гандбол, пионербол.
 - Атлетическая подготовка.
6. Игра в волейбол.
7. Выполнение зачетных требований.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Знать:

Основы знаний о здоровом образе жизни.
 Историю развития вида спорта «Волейбол» в школе, стране.
 Правила игры в волейбол.
 Тактические приемы в волейболе.

Уметь:

Выполнять основные технические приемы волейболиста.
 Проводить судейство матча.
 Проводить разминку волейболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
 Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
 Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.

**Блок №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДО-ПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год реализации программы	Учебный период												Продолжительность календарного года
	сентябрь		октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май			
I год обучения	1,5 нед.	2,5 нед.	4 недели	4 недели	5 недель	1,5 нед.	3 нед.	4 недели	5 нед.	4 недели	4,5 недели	Итоговая аттестация	36 недель



Аудиторные занятия по расписанию - 36 недель



Внеаудиторные занятия (каникулярное время)

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; специальная техническая и тактическая подготовка, игровая подготовка.

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» включает оценку уровня сформированности знаний, умений, навыков, уровня развития обучающихся, их индивидуальных качеств и личностный рост, которые определяются участием в спортивных праздниках, конкурсах, товарищеских играх с командами аналогичного возраста, соревнованиях школьного, районного и городского масштабов.

Порядок и периодичность проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (формы проведения промежуточной аттестации)

Программа рассчитана на один год, в связи с чем промежуточная аттестация не проводится.

Текущий контроль проводится в течение учебного года в различных формах: спортивные праздники, конкурсы, товарищеские игры с командами аналогичного возраста, соревнованиях школьного, районного и городского масштабов, судейство на соревнованиях.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе.

Форма проведения итоговой аттестации - сдача контрольных нормативов.

Оценочные материалы

При определении уровня освоения обучающимся программы «Волейбол» педагог использует 10-ти балльную систему оценки освоения программы: - минимальный уровень – 1 балл, - средний уровень – от 2 до 5 баллов, - максимальный уровень – от 6 до 10 баллов.

2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической. Общефизической подготовке проводятся в режиме учебно - тренировочных часов в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и дельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по волейболу рекомендуется применять различные формы и методы проведения этих занятий:

- Словесные методы
- Наглядные методы
- Практические методы
- Игровой и соревновательный метод.
- Метод круговой тренировки.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение Программы	
Основное оборудование, шт	Основное оснащение

<ul style="list-style-type: none"> • Волейбольные стойки-2 • Волейбольные сетки-3 • Гимнастические скамейки - 8 • Гимнастический мостик – 1 • Гимнастические маты - 8 • Гимнастические скакалки - 25 • Мячи волейбольные — 12 • Мячи набивные различной массы — 13 • Насос ручной со штуцером — 1 • Рулетка—1 • Секундомер —1 • Гантели, гири различной массы — 10 	<ul style="list-style-type: none"> • Дидактические карточки • Набор плакатов • Презентации по темам • Видеофильмы • Учебные пособия по волейболу • Сценарии спортивных праздников
--	---

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Агинако Л. «Программа школьной секции по волейболу», -М.: Просвещение, Спорт в школе. №22, 2008 г.
2. Беляев А., Савина М.В., «Волейбол: Учебник для вузов», М.:Физкультура и спорт, 2006 г.
3. Беляев А., Булыкина Л., «Волейбол: теория и методика тренировки», -М.: Физкультура и спорт, 2007 г.
4. Железняк Ю.Д., Куныанский В.А., Чачин А. В «Волейбол. Методическое пособие по обучению игре».- М.: Терра-Спорт, 2005 г.

Список дополнительной литературы:

1. Астрель М.К. Книга учителя физической культуры 2003 г.
2. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания 1-11 кл. М.6 Просвещение 2006 г.
3. Матвеев А.П. Физическая культура. Образовательная программа 1-11 кл. М.: просвещение 2006 г.
4. МейксонГ.Б. Физическая культура 5-7 кл. М.: Просвещение 2008 г.
5. Чичикин В.Т. Проектирование учебного процесса по физической культуре в образовательном учреждении. НГЦ 2005 г.

Интернет ресурсы:

1. <http://www.klgd.ru/>
2. http://trasa.ru/region/kaliningradsкая_geo.html
3. <http://www.rgo.ru/ru/kaliningradsкое-oblastnoe-otdelenie/proekty/izdatelskaya-deyatelnost>
4. Российский образовательный портал; <http://edu.1september.ru/> Педагогический университет «Первое сентября»
5. <http://festival.1september.ru/> Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
6. <http://www.researcher.ru/index.html> Исследовательская деятельность школьников»;
7. <http://mega.km.ru> «Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия».
8. Калининградская область – Википедия.