

Управление образования администрации Гурьевского городского округа

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Маршальская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
МБОУ «Маршальская СОШ»



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

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

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 8-10 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы
Усманов Абдумажит Садыкович
учитель физической культуры

пос. Маршальское
2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

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.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 8-10 лет.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы - 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «УМная ПРОдленка» и является бесплатной для обучающихся. Группа

формируется из числа учащихся 1-4 классов образовательной организации, реализующей программу.

Наполняемость учебных групп составляет от 10 до 15 человек.

В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие медицинский осмотр, допущенные врачом к занятиям физической культурой (справка).

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Общее количество часов - 72. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

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.

Педагогическая целесообразность

Одна из задач данной программы - привить учащимся культуру общения с одноклассниками, с окружающими. Эта задача успешно решается путем организации игр и соревнований. Ребенок овладевает двигательными навыками и умениями, приобретает опыт творческого осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения,

развивает внимание, волю, память, подвижность мыслительных процессов, творческое воображение. Практическая значимость программы заключается в изучении сложных и разнообразных движений игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

В процессе реализации программы подвижные игры у детей вырабатывается бойцовский характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые игры учат

сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Так как для большинства подвижных игр необходимо достаточно большое количество

играющих, то игровой процесс, кроме следования правилам игры как таковой,

включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются

благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Большое значение приобретают

подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.

Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А.

Колодца, Г.А. Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании детей, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка. Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

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.).

Принципы отбора содержания

принцип взаимодействия педагога и обучающихся;

принцип коллективной деятельности;

принцип самореализации обучающегося;

принцип самостоятельности;

принцип доступности;

принцип наглядности.

Основные формы и методы обучения:

- игровая деятельность (в т.ч. подвижные игры); чтение, литературно-художественная деятельность; изобразительная деятельность; постановка драматических сценок; прослушивание песен и стихов; разучивание стихов; разучивание и исполнение песен; проектная деятельность; выполнение упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

- Метод коллективно-индивидуального взаимодействия.

Планируемые результаты:

- у обучающихся сформированы базовые коммуникативные умения в аудировании, говорении, чтении, письме на элементарном уровне;

- у обучающихся сформированы представления об иностранном языке как средстве общения, позволяющем добиваться взаимопонимания с людьми, говорящими на иностранном языке;

- у обучающихся развиты умения работать в паре, в группе;

- у обучающихся наблюдается развитие эмоциональной сферы в процессе обучающих игр, учебных спектаклей с использованием иностранного языка.

Планируемые результаты освоения программы

В результате обучения учащиеся должны знать:

1. о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

2. о режиме дня и личной гигиене;

3. об истории и культуре подвижных игр;

4. о соблюдении правил игры.

Уметь:

1. выполнять комплексы упражнений;
2. самостоятельно проводить разминку;
3. организованно играть в подвижные игры.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Оценивание образовательных результатов осуществляется 3 раза в год (диагностическое оценивание, текущий и итоговый контроль).

Формы подведения итогов реализации программы.

Формы подведения итогов реализации программы осуществляется в различных формах (устный опрос, тест, карточки, выступление, проект).

Учебный план

	Содержание	Объём	Теория	Практика
	Вводное занятие	1	1	
	Упражнения на развитие основных движений	8	2	6
	Специальная физическая подготовка	7	1	6
	Упражнения для быстроты и прыгучести	6	1	5
	Общая физическая подготовка	16	2	14
	Игра в волейбол	16		16
	Выполнение зачетных требований	2		2
	Учебная игра.	16		16
	Итого	72	7	65

**Содержание программы
(72 часа, 2 часа в неделю)**

9 месяцев 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.

Планируемые результаты:

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.

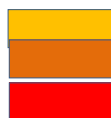
Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.

Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

- количество учебных недель - 36
- количество учебных дней – 72
- продолжительность каникул - 01.01.2023-10.01.2023 г.
- даты начала и окончания учебных периодов/этапов 01.09.2022-31.05.2023 гг.

Количество недель	I полугодие Семнадцать недель	II полугодие Девятнадцать недель	декабрь	май	36 недель
Даты учебного периода	01.09.22 30.12.22	10.01.23 31.05.23	с 26.12 по 30.12	с 22.05 по 28.12	01.09.22 31.05.23



- Ведение занятий по расписанию
- Промежуточная аттестация
- Итоговая аттестация

Организационно-педагогические условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования или учитель предметник, имеющий высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»; высшее либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки» без предъявления требования к опыту практической работы.

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

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.

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

Список литературы

Основная литература:

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. № 2620-р.
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 № 28.

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., Кунянский 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. Мейксон Г.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/kaliningradskaya_geo.html
3. <http://www.rgo.ru/ru/kaliningradskoe-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.