

**Раздел №1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

**1.1 Пояснительная записка**

**Актуальность программы.** У детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивация к здоровому образу жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Реализация дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Волейбол» восполняет недостаток двигательной активности, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** – базовый, предполагает развитие и совершенствование у учащихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора в процессе освоения этой программы.

**Отличительные особенности.** В программе разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в волейбол, овладевают основными навыками игры, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в волейбол.

**Адресат программы.** Возраст детей, участвующих в реализации программы: 11-18 лет.

В группы принимаются все желающие, имеющие медицинский допуск – справку от врача-педиатра. Количество детей в одной группе – от 12 до 16 человек.

Объем программы и режим занятий:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Период | Продолжительность занятия | Кол-во занятий в неделю | Кол-во часов в неделю | Кол-во недель | Кол-во часов в год |
| 1 год обучения | 2 часа | 2 | 4 часа | 35 | 140 часов |
| Общий объем программы | | | | | 140 часов |

Продолжительность образовательного процесса определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учётом возрастных особенностей учащихся и требований СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы** – физкультурно-спортивное развитие обучающихся МБОУ «СОШ №2» ПГО посредством игры в волейбол.

**Задачи программы:**

*Воспитательные:*

1. Воспитывать волевую, инициативную и дисциплинированную личность;

2. Воспитывать коллективное взаимодействие и сотрудничество в учебной и соревновательной деятельности;

3. Воспитывать социально активную личность, готовую к участию в социально-значимых мероприятиях.

*Развивающие:*

1. Формировать познавательный интерес к занятиям волейболом;

2. Формировать жизненно важные двигательные умения и навыки;

3. Развивать специальные психофизические качества (реакция, внимание, мышление), необходимые для занятий волейболом.

*Обучающие:*

1. Обучать основным правилам и тактикам игры в волейбол;

2. Формировать основы здорового образа жизни;

3. Обучать основам физиологии и гигиены спортсмена, профилактики заболеваемости и травматизма в спорте.

**1.3 Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации / контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Введение в программу, техника безопасности | 2 | 2 |  | Фронтальная беседа |
| 2 | Освоение техники передвижений | 10 | 2 | 8 | Тестирование |
| 3 | Освоение техники приемов и передач мяча | 40 | 4 | 36 | Сдача контрольных нормативов |
| 4 | Освоение техники подачи мяча и приема подач | 40 | 4 | 36 | Сдача контрольных нормативов |
| 5 | Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий | 20 | 2 | 18 | Анализ занятий |
| 6 | Овладение тактикой игры в нападении | 10 | 2 | 8 | Сдача контрольных нормативов |
| 7 | Овладение тактикой игры в защите | 10 | 2 | 8 | Сдача контрольных нормативов |
| 8 | Овладение организаторскими способностями | 2 | 1 | 1 | Тестирование |
| 9 | Итоговые соревнования | 6 |  | 6 | Оценка игры |
|  | ИТОГО: | 140 | 19 | 121 |  |

**Содержание учебного плана**

**1. Раздел: Введение в программу, техника безопасности.**

*Теория.* Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях, правила дорожного движения. 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. Раздел: Освоение техникой передвижений.**

*Теория.* Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

*Практика.* Отработка практических приемов. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)

**3. Раздел: Освоение техники приемов и передач мяча.**

*Теория.* 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.

*Практика.* Отработка практических приемов по технике приемов и передач мяча.

**4. Раздел: Освоение техники подачи мяча и приема подач.**

*Теория.* Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.

*Практика.* Отработка практических приемов по подаче мяча и приемам подач.

**5. Раздел: Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий.**

*Теория.* 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.

*Практика.* Отработка практических приемов по технике прямого нападающего удара и технике защитных действий.

**6. Раздел: Овладение тактикой игры в нападении.**

*Теория.* 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.

*Практика.* Практическая отработка тактики игры в нападении. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.

**7. Раздел: Овладение тактикой игры в защите.**

*Теория.* Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии.

*Практика.* Практическая отработка тактики игры в защите. Система игры в защите «углом вперед».

**8. Раздел: Овладение организаторскими способностями.**

*Теория.* Организация и судейство учебно-тренировочных игр.

*Практика.* Проведение разминки тренировочных занятий.

**9. Раздел: Итоговые соревнования.**

*Практика:* Соревнований между классами. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ

**1.4 Планируемые результаты**

**Личностные результаты:**

- обучающийся будет активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- обучающийся будет проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- обучающийся будет уметь оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты:**

- обучающийся будет знать, как находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- обучающийся приобретёт умения анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Предметные результаты:**

- обучающийся будет знать правила игры в волейбол, историю развития волейбола в России и в мире;

- обучающийся будет уметь выполнять основные приемы игры в волейбол, судить игру;

- обучающийся будет владеть основными техническими и тактическими приемами игры в волейбол.

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

**2.1 Условия реализации программы**

1. Материально-техническое обеспечение программы.

Для реализации программы необходим спортивный зал площадью и освещенностью в соответствии с нормами СанПиН. В учебном помещении должна применяться система общего освещения, которое должно быть равномерным, светильники должны располагаться в виде сплошных или прерывистых линий параллельно линии зрения обучающихся.

*Спортивный инвентарь и оборудование:*

* волейбольные стойки – 2 шт.;
* волейбольная сетка – 1 шт.;
* мячи волейбольные – 20 шт;
* мячи набивные – 2 шт;
* скакалки – 20 шт;
* секундомер;
* гимнастические скамейки и маты – по 4 шт;
* дополнительный инвентарь: обручи – 6 шт., конусы – 6 шт.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

*Технические средства обучения:* мультимедийное устройство (проектор), экран, ноутбук, колонки.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение.

Наглядные средства обучения:

Теоретические материалы – разработки по темам программы:

* История появления игры волейбол;
* Правила игры в волейбол;
* Инструкции по технике безопасности на занятиях;
* Тесты по физической подготовленности.
* Дидактические материалы:
* Комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, в том числе с предметами;
* Карточки с заданиями;
* Презентации к занятиям по игре в волейбол;
* Презентации к другим темам программы: «Спорт и здоровье», «Твое здоровье».
* Методический материал: основы техники и тактики игры.

**Нормативно-правовая база**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минпросвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи»);
4. Устав учреждения.

**2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

В объединение, как правило, принимаются дети с разным уровнем физического развития. На этапе начальной подготовки выясняется, в какой мере способности ребёнка отвечают требованиям и как развиваются его способности под влиянием занятий.

Для обучающихся результатом их занятий служит общее укрепление здоровья, совершенствование физической подготовки (по результатам диагностики в начале и в конце учебного года – приложение 1) и проведенные соревнования.

Для отслеживания образовательных результатов используются следующие виды контроля:

**Входной контроль**: выявить навыки игры; определить причины отклонения от стандартной игры; наметить пути корректировки игры.

**Текущий контроль**: контролировать полученные теоретические знания; выявить отстающих обучающихся и уделить им большее внимание в индивидуальной работе.

**Итоговый контроль**: провести зачет по итогам года теоретический (с помощью дидактического материала) и практический (согласно приложению 2); наиболее опережающие игроки участвуют в турнирах по волейболу более высокого уровня.

***Для оценки результатов реализации программы***:

* один раз в полгода проводится контрольная сдача нормативов;
* один раз в полгода проходят соревнования;
* проводятся зачеты для проверки усвоения теоретического материала.

***Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов***: журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, грамоты, дипломы. В начале и конце учебного года осуществляется диагностика развития учащихся и уровня их подготовленности (приложение 1).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, праздники-сюрпризы, грамоты, сертификаты, дипломы, благодарности.

**2.3 Методические материалы**

При изучении программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования.

При занятии с учащимися большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений.

Основными формами тренировочного процесса являются:

* групповые тренировочные занятия;
* групповые теоретические занятия;
* участие в матчевых встречах;
* участие в соревнованиях;
* зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, перекличку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями. Основная часть направлена на решение главных задач занятия. Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

**2.4 Календарный учебный график**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | | 1 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | | 35 |
| Количество учебных дней | | 70 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 01.09.2022- 31.12.2022 |
| 2 полугодие | 10.01.2022- 31.05.2023 |
| Возраст детей, лет | | 11-18 |
| Продолжительность занятия, час | | 2 |
| Режим занятия | | 2 раза/нед |
| Годовая учебная нагрузка, час | | 140 |

**2.5 Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименование мероприятия** | **Дата проведения** |
| 1. | Интеллектуальная игра по ПДД «Азбука дорожной безопасности» | сентябрь |
| 2. | Акция в рамках Международного Дня отказа от курения «Полезный обмен» | ноябрь |
| 3. | Физкультурно-оздоровительная акция «Со спортом всей семьей» | январь |
| 4. | Конкурс видео-роликов «Мы за здоровый образ жизни» | март |
| 5. | Всемирный день здоровья. Спортивно-интеллектуальная игра «В здоровом теле – здоровый дух!» | апрель |
| 6. | Спортивно-интеллектуальные соревнования «Отвага! Честь! Слава!» | май |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2018.-77с.

2. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2020.- 251с.

3. *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», 2019.-480 с.

4. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2019. – 112с.

5. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.-М., 2018.

6. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие Е.Ю. Коротаева. – М.; Проспект, 2018

Приложение 1

**Контрольные нормативы для оценивания результатов обучения по дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе «Волейбол» 1 года обучения**

**Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям в волейболе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Технический прием | Контрольное упражнение | Оценка | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
| Подача мяча | 1.Подача мяча  (из 5 попыток) | 3-4 | 2-3 | 1-2 | 3-4 | 2-3 | 1-2 |
| 2.Подача мяча по зонам  (из 3 попыток) | 2 | 1 | - | 2 | 1 | - |
| Прием мяча | 1.Прием мяча после подачи  (из 5 попыток) | 4-5 | 3 | 2 | 3-4 | 2 | 1 |
| 2.Прием мяча от сетки  (из 3 попыток) | 2-3 | 1 | - | 2-3 | 1 | - |
| Нападающий бросок | 1.Нападающий бросок с первой линии  (из 3 попыток) | 2-3 | 1 | - | 2-3 | 1 | - |
| 2.Нападающий бросок со второй линии  (из 5 попыток) | 4-5 | 2-3 | 1 | 3-5 | 1-2 | - |
| Блокирование | Блокирование нападающего броска (из 5 попыток) | 5-4 | 3-2 | 1 | 5-3 | 1-2 | - |

**Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные нормативы | Оценка | 1 год обучения | | |
| низкий | средний | высокий |
| 1 | Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (колво раз) | Юн. | 12 | 14 | 16 |
| Дев. | 9 | 11 | 14 |
| 2 | Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз) | Юн. | 10 | 12 | 14 |
| Дев. | 8 | 10 | 12 |
| 3 | Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз) | Юн. | 17 | 20 | 25 |
| Дев. | 12 | 15 | 20 |
| 4 | Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку | Юн. | 5 | 10 | 15 |
| Дев. | 3 | 6 | 10 |
| 5 | Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя | Юн. | 2 | 3 | 4 |
| Дев. | 1 | 2 | 3 |
| 6 | Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток | Юн. | 3 | 4 | 5 |
| Дев. | 3 | 4 | 5 |
| 7 | Нижние передачи над собой | Юн. | 15 | 20 | 25 |
| Дев. | 10 | 15 | 20 |
| 8 | Верхние передачи над собой | Юн. | 15 | 20 | 25 |
| Дев. | 10 | 15 | 20 |

Приложение 2

**Диагностика, оценка знаний, умений и навыков учащихся**

Диагностика включает в себя:

- участие и результата участия в соревнованиях.

- тестирование знаний, умений и навыков игры в волейбол.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. ребенка | Подача мяча | | Прием мяча | | Нападающий бросок | | Блокирование | |
| Начало года | Конец года | Начало года | Конец года | Начало года | Конец года | Начало года | Конец года |
| 1 | Иванов Иван |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Нет знаний или низкий уровень знаний по теме | Средний уровень знаний по теме | Высокий уровень знаний по теме |