

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Курганской области
Управление образования Администрации Кетовского муниципального округа
МКОУ "Введенская средняя общеобразовательная школа №2"

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы



О.В. Бондарева
Приказ №10
от «04» августа 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»
(возраст 11-13 лет, 5-7 класс срок реализации 1 год)

Автор – составитель:
учитель физической культуры:
Глушко Екатерина Игоревна

с. Введенское

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт программы	стр. 3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	4-5
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Учебный план	5
1.4. Содержание программы	6-7
1.5. Планируемые результаты	7-8
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график	8
2.2. Календарный тематический план	9-10
2.3. Условия реализации программы	11
2.4. Промежуточный итоговый контроль	11
2.5. Оценочные материалы	12
2.6. Методические материалы	13
2.7. Список литературы	13

Паспорт программы

Ф.И.О. автора/составителя Учреждение	Глушко Екатерина Игоревна МКОУ «Введенская СОШ № 2»
Наименование программы	Волейбол
Детское объединение	Волейбол
Тип программы	Дополнительная (общеобразовательная) общеразвивающая программа
Направленность деятельности	Физкультурно-спортивная
Образовательная область	Спорт
Вид программы	Модифицированная
Возраст обучающихся	11-13лет
Срок обучения	1год
Объем часов	72ч.
Уровень освоения	ознакомительный
Цель программы	Укрепления здоровья, формирование жизненно важных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, а также формирование всестороннему развитию личности.
С какого года реализуется программа	2022

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Образовательная программа «Пионербол» разработана на основе:

- Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р);
- Паспорта приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Примерной программой внеурочной деятельности (Начальное и основное образование. – М.: «Просвещение», 2010.)
- Основной образовательной программы НОО МКОУ «Введенская СОШ №2».

Актуальность программы по волейболу заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Программа имеет спортивно-оздоровительное направление.

Выполняет плавный переход от игровой деятельности к спортивным играм, основывается на доступности содержания, методах, формах видах деятельности. Учебный материал отобран таким образом, что позволяет развивать очень многие физические потребности ребенка. Изучение данной дисциплины предоставляет возможность для повышения уровня физической подготовке личности, и физических качеств занимающихся.

Направления и Формы организации деятельности:

1. Укрепления здоровья, повышение физической подготовленности и формирования двигательного опыта.
2. Воспитания активности и самостоятельности в двигательной деятельности.
3. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.
4. Воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой, спортивной деятельности.
5. Участие в соревнованиях.

Формы: индивидуально-групповые.

Рассказ, показ, тренировка, соревнования.

Отличительная особенность программы «Волейбол» в том, что она ориентирована, прежде всего на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

В объединении могут заниматься дети с основной и подготовительной группой здоровья, прошедшие медицинский осмотр, дети с ОВЗ, данная программа даёт возможность одарённым детям принять участие в соревнованиях различного уровня.

Содержание программы рассчитано на один год занятий с обучающимися, проявляющими интерес к спорту, зож. Уровень реализации программы стартовый. Программа занятий рассчитана на 68 часов в год из расчёта по 2 часу в неделю. Форма обучения допускается очно-заочная. Занятия могут проходить в дистанционном режиме на сайте РЭШ.

Информация и отчёты о мероприятиях освещаются на странице <https://vk.com/vvedenka2>.

Предполагаемый состав группы — 16 человек.

1.2. Цель и задачи программы

Цель занятий:

-Обучение техническим и тактическим приемам игры в волейбол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Задачи:

-Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол, начальные навыки судейства.

-Содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;

-Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

-Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, закаливанию;

-Обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

1.3.Учебный план

п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Теория. Основы знаний о физической культуре и спорте	4		4	Опрос-игра, тестирование
2	Практика. Специальная физическая подготовка.		20	20	Текущий, соревновательный
3	Техническо- тактические приёмы		48	48	Участие в соревнованиях
4	Общая физическая подготовка				Тестирование
	Итого	4	68	72	

1.4.Содержание программы

Программа состоит из разделов:

1. Теория. Основы знаний о физической культуре и спорте.
2. Практика. Специальная физическая подготовка.
3. Технические и тактические приёмы.
4. Общая физическая подготовка.

1. Теория. Основы знаний – 4 часа

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры в волейбол.

2. Практика. Специальная физическая подготовка – 20 часов

2.1 Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, бросков, передачи мяча.

2.2 Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Стибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

2.3 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу.

2.4 Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.

2.5 Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.

Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

3.Технико-тактические приемы – 48 часов

3.1. Подача мяча

- техника выполнения подачи;
- прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей.

3.2. Передачи

- передачи внутри команды;
- передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

3.3. Нападающий бросок

- техника выполнения нападающего броска;
- нападающие броски с разных зон.

3.4. Комбинированные упражнения

- подача – прием;
- подача – прием – передача;
- передача – нападающий бросок;

3.5. Учебно-тренировочные игры

3.6. Судейство игр

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

4. Общая физическая подготовка.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся. Раздел «Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты освоения программы: По окончании курса учащиеся научатся владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», освоят правила игры, научатся владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформируют первичные навыки судейства.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного курса:

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Волейбол» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Волейбол» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Волейбол» являются следующие умения:

- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игру в пионербол и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры пионербол;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год
Всего часов по программе	72 часов, из них: теории -4 часа, практики – 68 часа
Продолжительность учебного года	36 недель
Начало учебного года	с 1 сентября 2022 года
1 полугодие	1.09.2022 – 29.12.2022
Входной контроль	Сентябрь 2022 года
Выходные дни	01.01.2023 – 08.01.2023
2 полугодие	09.01.2023 – 31.05.2023
Промежуточная аттестация итогового контроля	29.05.2023 года

2.2. Календарный тематический план (КТП)

№ п/п	Названия раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основные положения правил игры в волейбол. Разметка площадки. Стойка игрока. Содержание игры.	2	2		Педагогическое наблюдение
2	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход.	2	2		
3.	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения рук, ног, туловища.	2		2	
4.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.	2		2	Выполнение
5.	Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров»	2		2	
6.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5,10 м.	2		2	
7.	Обучение подачи мяча, упражнения для рук. Передачи в парах.	2		2	
8.	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом.	2		2	
9.	Упражнения с мячом. Подача мяча. Верхняя подача и верхняя боковая.	2		2	
10.	Подача мяча. Прием мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	2		2	
11.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.	2		2	
12.	Передача мяча внутри команды.	2		2	
13.	Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком.	2		2	
14.	Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.	2		2	

15.	Прием мяча Передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.	2		2	
16.	Игра в пионербол по упрощенным правилам.	2		2	
17.	Контроль выполнения подачи мяча.	2		2	
18.	Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом, двухсторонние игры до 15 мин.	2		2	
19.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.	2		2	
20.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	2		2	
21.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке.	2		2	
22.	Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		2	
23.	Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	2		2	
24.	Техника нападающих бросков.	2		2	
25.	Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом. Двухсторонние игры до 15 минут.	2		2	
26.	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с прыжками, метаниями бросками разных мячей в цель и на дальность.	2		2	
27.	Закрепление способов перемещения.	2		2	
28.	Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом. Учебная игра до 15 минут.	2		2	
29.	Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.	2		2	
30.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2х2, 2х3, 3х3 на укороченной площадке.	2		2	
31.	Закрепление подачи мяча. ОФП	2		2	
32.	Закрепление приема мяча после подачи.	2		2	
33.	Игра в пионербол по упрощенным	2		2	
34.	Закрепление способов перемещения	2		2	
35.	Учебно-тренировочная игра.	2		2	
36.	Тестирование офп.	2		2	
		72	4	68	

2.3. Условия реализации программы

Принципы, на которых строится Программа:

- *принцип вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения);
- *принцип достаточности и соответствия*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному и от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Материально-техническое обеспечение программы:

- Для реализации программы «Волейбол» необходимо учитывать следующие материально-технические условия:
 - Спортивный зал.
 - Спортивная площадка при школе.
 - Волейбольная сетка, волейбольные стойки.
 - Мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные, резиновые, набивные различной массы, теннисные для метания.
 - Скакалки.
 - Секундомер, свисток, рулетка.

2.4 Промежуточный итоговый контроль

Формы проведения промежуточных итогов представляют собой занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня физических качеств, а также соревнования. Проверка тестовых нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности занимающихся на разных этапах обучения и выявления динамики физического развития занимающихся.

Промежуточный итоговый контроль – это оценка уровня достижений учащихся, заявленных в общеобразовательной программе по завершению обучения. По итогам оформляется справка (Приложение № 2).

2.5.Оценочные материалы

- Контрольные испытания общефизическая подготовка.

№ п/п	Физические способности	Контрольн ое упражнени е (тест)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высо кий
1	Скоростные	Бег на 30 м (сек.)	5,9	5,4	5,3	6,1	5,8	5,4
2	Координаци- онные	Челночный бег 3x10 м (сек.)	9,6	8,7	8,2	10,0	9,4	8,5
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места (см.)	145	169	165	145	150	155
4	Выносливость	Бег 1000м (мин)	4,40	4,30	4,20	5,45	5,30	5,10

№ п/п	Ф И учащегося	я лиагнос	Предметные результаты обучения по программе	Результаты личностного развития детей в процессе освоения программы
----------	------------------	--------------	--	---

			Теоретическая подготовка		Практическая подготовка		Предметные достижения ребёнка		итога, %		Организационно-волевые качества		Ориентационные качества		Поведенческие качества		итога, %	
			1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1																		
25																		
ИТОГО																		

2.6. Методические материалы

Методическое сопровождение учебной работы педагога:

- При проведении занятий используются словесные методы: беседа, рассказ

-Повышению познавательной деятельности и формированию собственной позиции помогают методы ролевого моделирования типовых ситуаций- соревнования, где занимающиеся учатся отстаивать свою точку зрения.

-Важное значение имеет наглядно-демонстрационный метод обучения- просмотр видеофильмов.

Виды дидактических материалов:

оформленные стенды и планшеты, таблицы;
слайды, фотоматериалы;
аудиозаписи;
телепередачи, видеозаписи, учебные кинофильмы;
карточки, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, практические задания, упражнения;
реферат.

2.7. Список литературы

1. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программа рекомендации. Волгоград 2012.
2. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательной активности в физической культуре (ФГОС) 2014.
4. Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры. 2001
6. Журнал Физическая культура в школе. 2009
7. Учебник физическая культура. под общ. Редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М62009г.

КАРТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА 2022-2023 год
 ФИО педагога _____
 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

СПРАВКА

о результатах подведения итогов усвоения ДООП

20__ /20__ учебный год

Направленность _____,
 Объединение _____,
 ФИО педагога _____,
 Форма проведения _____,
 Присутствовали _____,
 _____.

№	Фамилия, имя учащегося	Результат
1		
2		
...		

- Уровень освоения программы – высокий, средний, низкий.

