

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5 г. Ершова
Саратовской области»**

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
МОУ «СОШ №5 г.Ершова
Саратовской области»
Протокол №8 от 31.05.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МОУ «СОШ №5 г. Ершова
Саратовской области»
А.Н. Подоляко
Приказ № 89 от 31.05.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурной направленности**

ВОЛЕЙБОЛ

Возраст детей - 11 - 14 лет
Срок реализации - 1 год

Автор-составитель: Хабибулин Дмитрий Рявкатович,
педагог дополнительного образования

г. Ершов, 2024 г.

РАЗДЕЛ №1

«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» МОУ «СОШ №5 г. Ершова» разработана на основании:

- «Закона об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);
- «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (пр. Министерства образования и науки РФ от 27 июля 2022 г. №629);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МОУ «СОШ №5 г. Ершова Саратовской области» и реализуется в очной форме с использованием электронных (дистанционных) форм, так как в течение учебного года возникает непреодолимая сила, или форс-мажор – обстоятельства (эпидемия, карантин, погодные условия и прочее), не позволяющие осуществлять обучение в обычной (очной) форме.

Актуальность. Именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Новизна программы заключается в том, что она позволяет в условиях общеобразовательной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»; программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп; содержание рабочей программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся; программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) подготовки реализации задач.

Педагогическая целесообразность программы заключается в ориентированности содержания, форм и методов обучения на формирование активной жизненной позиции обучающихся как основы здорового образа жизни.

Отличительные особенности. ДООП «Волейбол» ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп; содержание рабочей программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся; программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) подготовки реализации задач.

Адресат программы. Возраст детей и возрастные особенности обучающихся. Комплектация состава объединения происходит из обучающихся 11 - 14 лет.

Подростковый возраст “начинается” с изменения социальной ситуации развития. Специфика социальной ситуации развития заключается в том, что подросток находится в положении (состоянии) между взрослым и ребенком — при сильном желании стать взрослым, что определяет многие особенности его поведения. Подросток стремится отстоять свою независимость, приобрести право голоса. Избавление от родительской опеки является универсальной целью отрочества. Но избавление это проходит не путем разрыва отношений, отделения, а путем возникновения нового качества отношений. Это не столько путь от зависимости к автономии, сколько движение к все более дифференцированным отношениям с другими. Все то, к чему подросток привык с детства — семья, школа, сверстники, — подвергаются оценке и переоценке, обретают новое значение и смысл. Таким образом, в социальной ситуации развития подростка появляется принципиально новый компонент — отчуждение, т. е. дисгармония отношений в значимых содержательных областях. Дисгармония отношений возникает тогда, когда подросток выходит из привычной, комфортной для него системы отношений и не может еще войти (врасти) в новые сферы жизни. В таких условиях подросткам необходимы те качества, отсутствием которых они и характеризуются.

Наполняемость объединения - 15 человек.

Объем и сроки реализации программы. Объем программы – 216 часов. Программа рассчитана на 1 год обучения и реализуется за 9 месяцев, т.е. 36 недель.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, продолжительность занятия – 45 минут, перерыв – 10 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

Задачи программы.

Образовательные:

- обучить техническим и тактическим приемам игры «Волейбол»;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры «Волейбол».

Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества;
- развивать двигательные способности;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Воспитательные:

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

1.3. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные:

- сформированы навыки технических и тактических приемов игры «Волейбол»;
- сформированы необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры «Волейбол»;

Метапредметные:

- развита координация движений и основные физические качества;
- развиты двигательные способности;
- сформированы умения правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Личностные:

- сформированы навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- воспитано чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

1.4. Содержание программы

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации
		Общее кол-во часов	Теория	Практика	
Модуль. «Школа юного волейболиста» 216 ч.					
I. Вводная часть - 2 часа					
1	Вводное занятие «История развития волейбола в Саратовской области». Инструктаж Т/б.	2	2	-	Анкетирование (очно/дистанционно)
II раздел. ОФП - 30 часов					
2	ОФП с инвентарем индивидуально	15	0	15	Нормативы (очно/дистанционно)
3	ОФП с инвентарем с партнером	15	0	15	Нормативы (очно/дистанционно)
III. Раздел. СФП- 50 часов					
4	Развитие специальных физических качеств	50	0	50	Игра (очно/дистанционно)
I IV.Раздел. Техническая подготовка. - 50 часов					
5	Освоение техники приемов и передач мяча	20	0	20	Контрольные упражнения

					(очно/дистанционно)
6	Освоение техники подачи мяча и приема подач	15	0	15	Контрольные упражнения (очно/дистанционно)
7	Освоение техники прямого нападающего удара	15	0	15	Контрольные упражнения (очно/дистанционно)
V.Раздел. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия - 50 часов					
8	Овладение тактикой игры в нападении	25	1	24	Игра (очно/дистанционно)
9	Овладение тактикой игры в защите	25	1	24	Игра (очно/дистанционно)
VI. Раздел. Интегральная подготовка – 20 часов					
10	Овладение игрой	10	0	10	Соревнование (очно/дистанционно)
11	Развитие психомоторных способностей	10	0	10	Игра с заданиями (очно/дистанционно)
VII.Раздел. Участие в соревнованиях, судейская практика– 14 часов					
12	Овладение организаторскими способностями	14	4	10	Учебно-тренировочные игры, соревнования. (очно/дистанционно)
Всего 216 часов					

**Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Волейбол»**

Модуль. «Школа юного волейболиста» 216 ч.

I. Вводная часть. «История развития волейбола в Саратовской области». Инструктаж Т/б.». (2 часа).

Теоретическое занятие. (очно/дистанционно) Техника безопасности. Профилактика травматизма. Доврачебная помощь пострадавшим. История развития волейбола. Общие основы волейбола. Становление волейбола как вида спорта в Саратовской области; последовательность и этапы обучения волейболистов; общие основы волейбола. Правила игры в волейбол .

Практические занятия. Анкетирование.

II. Раздел. ОФП (30 часов)

Тема. Упражнения с различным инвентарем.

Практические занятия. (очно/дистанционно) Упражнения с различным инвентарем индивидуально и с партнерами на развитие физических качеств (сила, ловкость, быстрота, гибкость, выносливость).

III. Раздел. СФП. (50 часов)

Тема. Развитие специальных физических качеств.

Практические занятия. (очно/дистанционно) Упражнения на развитие специальных физических качеств.

IV. Раздел. Техническая подготовка. (50 часов)

Тема. Освоение техники приемов и передач мяча.

Практические занятия. (очно/дистанционно) Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.

Тема. Освоение техники подачи мяча и приема подач.

Практические занятия. (очно/дистанционно) Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.

Тема. Освоение техники прямого нападающего удара.

Практические занятия. (очно/дистанционно) Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.

V. Раздел. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия. (50 часов)

Тема. Овладение тактикой игры в нападении.

Теоретические занятия. (очно/дистанционно) Комбинации «волна», «взлет», «эшелон», «крест».

Практические занятия. (очно/дистанционно) Групповые действия – взаимодействие игроков зоны

6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.

Тема. Овладение тактикой игры в защите.

Теоретические занятия. (очно/дистанционно) Что такое «защита углом»

Практические занятия. (очно/дистанционно) Выбор способа приема мяча. Взаимодействие

игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».

VI. Раздел. Интегральная подготовка. (20 часов)

Тема. Овладение игрой.

Практические занятия. (очно/дистанционно) Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-

тренировочная игра.

Тема. Развитие психомоторных способностей.

Практические занятия. (очно/дистанционно) Товарищеские встречи со сборными командами

близлежащих школ.

VII. Раздел. Участие в соревнованиях, судейская практика. (14 часов)

Тема. Овладение организаторскими способностями.

Теоретические занятия. (очно/дистанционно) Заполнение протоколов соревнований, жеребьевка, правила игры.

Практические занятия. (очно/дистанционно) Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.

1.5. Формы аттестации/контроля, их периодичность.

За период обучения по программе обучающиеся получают определенный объем знаний и умений. Для этой цели используются следующие **формы подведения итогов реализации общеразвивающей программы**: открытые занятия для родителей, педагогов и обучающихся, товарищеские встречи, районные турниры, областные соревнования.

Способами определения результативности являются такие виды мониторинга:

- по этапам обучения (входящий, промежуточный, итоговый);
- по частоте процедур (периодический, систематический);
- по организационным формам (индивидуальный, групповой).

Очень важен технологический мониторинг, в котором основное:

- постановка целей, максимальное уточнение, с ориентацией на достижение результатов;
- оценка текущих результатов, коррекция обучения, направленная на достижение поставленных целей;
- заключительная оценка результатов.

РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ».

2.1. Методическое обеспечение.

Для реализации программы используются следующие методические материалы: учебно-тематический план; методическая литература для педагогов дополнительного образования и обучающихся; ресурсы информационных сетей по методике проведения занятий.

Формы проведения учебных занятий подбираются с учетом цели и задач, специфики содержания данной образовательной программы и возраста обучающихся. Программой предусмотрены групповые и индивидуальные формы занятий, игра и т.д.

Основными методами работы с обучающимися являются: методы наглядного восприятия - способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению обучающимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей.

практические методы основаны на активной деятельности самих обучающихся. Это метод целостного освоения упражнений, ступенчатый и игровой методы;

метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения;

ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и технических элементов. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных технико-тактических элементов;

игровой метод. Этот метод основан на элементах соперничества обучающихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения;

метод практико–ориентированной деятельности, в основе которого положены такие методы, как упражнения, тренинги;

словесные методы обучения (объяснение, диалог, беседа, консультация). Данный метод устанавливает тесный контакт между педагогом и ребёнком, что способствует более полному освоению программы по хореографии;

наглядный метод обучения является одним из основных в программе, т.к. именно через показ упражнений, технико-тактических действий происходит освоение; использование фотографий и рисунков, видеоматериалов.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на обучающихся.

Также используются психологические и социологические методы, проведение анкетирования, психологических тестов для выявления индивидуальных личностных качеств ребёнка:

упражнение - многократное выполнение задаваемых действий, доведение их до автоматизма. Результатом упражнения является формирование устойчивых качеств личности;

метод стимулирования - в основе лежит формирование у детей осознанных побуждений к достижению определённой цели. Поощрение – как положительная оценка деятельности ребёнка; в свою очередь способствует положительному закреплению навыков, полученных в работе с танцевальным материалом;

наказание в виде замечания, также должно использоваться для предупреждения нежелательных поступков и поведения ребёнка;

метод мотивации. Способствовать созданию на занятиях ситуации успеха обучающихся (совет, настрой, презентация);

анализ деятельности. Данный метод может использоваться для подведения итогов работы

метод воспитывающих ситуаций (ситуация свободного выбора) - в определённой ситуации предоставляется возможность самостоятельно решить определённую проблему. Используется форма самоконтроля и самооценки;

метод внушения. Данный метод воздействует на эмоциональную сферу и формирует у ребёнка определённые навыки в управлении своими эмоциями и чувствами (положительное воздействие - настрой слова, разъяснение, мимика и жесты).

Название раздела	Формы занятий	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Формы подведения итогов по темам
Вводная часть	Групповая, беседа	Объяснительно-иллюстративный метод	Опрос (очно/дистанционно)
ОФП	Групповая	Объяснительно-иллюстративный метод ,	Тестирования (очно/дистанционно)
СФП	Групповая	Репродуктивный	Тестирование, игра

		метод	(очно/дистанционно)
Техническая подготовка	Комбинированное, просмотр видеоматериалов	Объяснительно-иллюстративный метод	Контрольные упражнения (очно/дистанционно)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	Групповая, наблюдение, занятие-игра, просмотр видеоматериалов	Репродуктивный метод, метод воспитания	Соревнование (очно/дистанционно)
Интегральная подготовка	Беседа, конкурс	репродуктивный метод	Игры с заданиями (очно/дистанционно)
Участие в соревнованиях, судейская практика	Групповая	Практический метод	Товарищеская встреча, соревнование. (очно/дистанционно)

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения: волейбольные мячи на каждого обучающегося; набивные мячи - на каждого обучающегося; перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук; гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося; волейбольная сетка; резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося; гимнастических матов; гантелей; футбольных, баскетбольных и теннисных мячей; гимнастические скамейки – 5-7 штук; гимнастическая стенка – 15 пролетов.

Информационно-методическое обеспечение

Для успешной реализации программы используются: ноутбук с выходом в Интернет. Виртуально-обучающая среда Zoom.

Дидактический материал

1. <https://youtu.be/S98wO9zclN8> ; <https://youtu.be/m0UoYqdcX3M>

2. Методический материал:

<http://www.volley.ru>

<http://www.volley.ru>

<http://ru.wikipedia.org/wiki/%d0%a5%d0%be%d1>

<http://ext.spb.ru/webinars/7718-1-r.html>

Кадровое обеспечение

Реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляет педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием.

2.3. Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» на 2024 – 2025 учебный год

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма аттестации/контроля
1.				Исследовательское занятие. Беседа. Неаудиторная/дистанционная	2	Вводное занятие «История развития волейбола». Инструктаж Т/б.	Спортивный зал МОУ «СОШ №5 г. Ершова» https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тестирование/Онлайн-тестирование
2.				Практическое занятие. Беседа. Неаудиторная/дистанционная	15	Упражнения с инвентарем индивидуально.	Спортивный зал МОУ «СОШ №5 г. Ершова» https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Нормативы (очно/дистанционно)
3.				Практическое занятие. Беседа. Неаудиторная/дистанционная	15	Упражнения с инвентарем с партнером.	Спортивный зал МОУ «СОШ №5 г. Ершова» https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Нормативы (очно/дистанционно)
4.				Практическое занятие. Беседа. Неаудиторная/дистанционная	50	Развитие специальных физических качеств	Спортивный зал МОУ «СОШ №5 г. Ершова» https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Нормативы (очно/дистанционно)

				дистанционная			/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	
5.				Практическое занятие. Беседа. Неаудиторная/ дистанционная	20	Освоение техники приемов и передач мяча	Спортивный зал МОУ «СОШ №5 г. Ершова» https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольные упражнения (очно/дистанционно)
6.				Практическое занятие. Беседа. Неаудиторная/ дистанционная	15	Освоение техники подачи мяча и приема подач	Спортивный зал МОУ «СОШ №5 г. Ершова» https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольные упражнения (очно/дистанционно)
7.				Практическое занятие. Беседа. Неаудиторная/ дистанционная	15	Освоение техники прямого нападающего удара	Спортивный зал МОУ «СОШ №5 г. Ершова» https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольные упражнения (очно/дистанционно)
8.				Практическое занятие. Беседа. Неаудиторная/ дистанционная	25	Овладение тактикой игры в нападении	Спортивный зал МОУ «СОШ №5 г. Ершова» https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Игра (очно/дистанционно)
9.				Практическое занятие. Беседа.	25	Овладение тактикой игры в защите	Спортивный зал МОУ «СОШ №5 г. Ершова»	Игра (очно/дистанцион

				Неаудиторная/ дистанционная			https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	но)
10.				Практическое занятие. Беседа. Неаудиторная/ дистанционная	10	Овладение игрой	Спортивный зал МОУ «СОШ №5 г. Ершова» https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование. (очно/дистанционно)
11.				Практическое занятие. Беседа. Неаудиторная/ дистанционная	10	Развитие психомоторных способностей	Спортивный зал МОУ «СОШ №5 г. Ершова» https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Игра с заданиями (очно/дистанционно)
12.				Практическое занятие. Беседа. Неаудиторная/ дистанционная	14	Овладение организаторскими способностями	Спортивный зал МОУ «СОШ №5 г. Ершова» https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Учебно-тренировочные игры, соревнования. (очно/дистанционно)

2.4. Оценочные материалы

Для индивидуального развития каждого ребенка имеет огромное значение отслеживание, фиксация динамики развития его достижений, педагогический мониторинг, диагностическая карта, дневник наблюдения, зачётная книжка, портфолио достижений.

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ОФП

ЗА 20__ - 20__ УЧЕБНЫЙ ГОД:

Дата проведения: « » _____ 20__ г.

	Ф.И	Год рождения,	ОФП					
			Прыжки в длину с места	Бег 30м.	Бег 30(3x10) с.	Метание набивного мяча (м.)	Бег 1000м	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

2.5. Список литературы

Для педагога

1. Железняк, Ю.Д. Волейбол в школе/Ю.Д. Железняк, Л.Н. Скупский. - Москва: «Просвещение»,1989. - 85 с.
2. Мармор, В.К. Специальные упражнения волейболиста/В.К.Мармор. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975. – 94 с.
3. Мерзляков, В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста/В.В. Мерзляков, В.В. Гордышев.– Москва: «ФиС», 1977. – 163 с.

Для обучающихся

1. Клещёв, Ю.Н. Юный волейболист/Ю.Н. Клещёв, Н.Г. Фурманов. - Москва: «ФиС», 1979.– 116 с.
2. Железняк, Ю.Д.120 уроков по волейболу: учебное пособие для начинающих/Ю.Д. Железняк. – Москва: Физкультура и спорт, 1965. – 150 с.
3. Ивойлов, А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка/ А.В. Ивойлов. – Минск: Высшая школа, 1972. – 42с.