Управление образования и молодежной политики администрации городского округа город Бор Нижегородской области

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Октябрьская средняя школа»

Принята на заседании

педагогического совета

МАОУ «Октябрьская СШ»

от 29 августа 2023 г.

Протокол №1

Утверждена

приказом директора

МАОУ «Октябрьская СШ»

№509-о от 31.08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

физкультурно-спортивной направленности

**«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 12-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Пугина Эльвира Александровна,

педагог дополнительного образования

г.о.г. Бор 2023 год

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной

общеразвивающей программы

* 1. Пояснительная записка
  2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
  3. Содержание программы

1. Комплекс организационно педагогических условий
   1. Календарный учебный график
   2. Условия реализации программы
   3. Формы аттестации
   4. Оценочные материалы
   5. Методические материалы
   6. Список литературы

**1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (общий)**

**1.1 Пояснительная записка**

Программа «Волейбол» относится к физкультурно-спортивной направленности.

**Нормативные правовые** **основы разработки ДООП:**

* Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (действующая редакция);
* Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
* Устав МАОУ «Октябрьская СШ»
* Положение о дополнительной образовательной (общеразвивающей) программе педагога МАОУ «Октябрьская СШ»

**Актуальность** и педагогическая целесообразность программы заключаются в реализации физического воспитания детей и подростков на основе знаний о физической культуре и игре «Волейбол», также самостоятельно приобретаемых в процессе выполнения данной программы.

**Обучение включает в себя следующие основные предметы (разделы):**

- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией  В.И.  Ляха, А.А Зданевича (2016г.), допущенной Министерством  образования и науки Российской Федерации.

**-**«Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2015г.)

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «волейбол».

Весь материал доступен для обучающихся и соответствует их уровню развития, т.к. включены элементы занимательности и игры, которые необходимы для познавательной деятельности.

Основной принцип работы секции по волейболу- выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

Рабочая программа по спортивно-оздоровительной направленности секции для обучающихся 5-7 классов.

**Срок и объем освоения программы:**

1 год, 72 педагогических часа, из них:

**Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательной деятельности:** группы одновозрастные, разновозрастные, количество групп по годам обучения.

**Режим занятий:**

| **Предмет** | **Стартовый уровень** |
| --- | --- |
| Волейбол | 2 часа в неделю;  \_\_\_72 часа в год. |

**1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты**

**Цель занятий:**формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

**Задача занятий:**

-овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;

-развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;

- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;

-укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;

- вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;

- организация полезной занятости обучающихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными.

Организация учебно-тренировочного процесса предусматривает занятия в течение одного года (36 учебных недель). В каникулярное время, как правило, организуются соревнования, товарищеские встречи. Программа предусматривает объём учебно-тренировочной нагрузки 72 часа за 1 год, по 2 часа в неделю, 2 раза по 1 часу, на протяжении одного учебного года. Учебный материал рассчитан на повышение уровня физической и специальной подготовки, совершенствование приёмов волейбола.

Состав группы 15 человек, возраст от 12 до 14 лет.

Каждое занятие предполагает организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности: физические упражнения, подвижные игры, мини-соревнования, состязания в спортивном зале и на спортивной площадке, в актовом зале.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группах начальной подготовки: выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, знание правил волейбола.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

ЗНАТЬ:

* влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
* правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
* основы методики обучения и тренировки по волейболу.
* правила игры;
* технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
* методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

УМЕТЬ:

* выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
* выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
* выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
* осуществлять судейство соревнований по волейболу;
* работать с книгой спортивной направленности;
* самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;
* умение публичного выступления;

1.3. Содержание программы (144 часа)

Стартовый уровень (1 год обучения) 2 группы

Учебный план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п | Тема | Количество часов |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | **5** |
| 1.1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 2 |
| 1.2 | История возникновения и развития волейбола в России и в мире. В нашей Республике Бурятия | 2 |
| 1.3 | Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма | 1 |
| **2** | **Практическая подготовка** | **67** |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами волейбола | 20 |
| 2.2 | Общая и специальная физическая подготовка, | 20 |
| 2.3 | Основы техники и тактики игры | 25 |
| 2.4 | Контрольные испытания | 2 |
| 2.5 | Контрольные игры и соревнования | Контрольные нормативы и методика их выполнения | 2 |
|  | **Всего часов:** | **7** |

**Содержание изучаемого курса**

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом. Влияние на мышцы, сердечно –сосудистую систему.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**Основы методики обучения в волейболе.**

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Общая и специальная физическая подготовка.**

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

**Основы техники и тактики игры.**

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

**Участие в соревнованиях.**

Участие в течение года в 2-3 соревнованиях по ОФП и в 3-6 соревнованиях по волейболу по своей возрастной группе.

**2.Комплекс организационно - педагогических условий**

**Календарный учебный график**

**к программе «**Волейбол**» на 2023-2024 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата начала обучения по программе** | **Дата окончания обучения по программе** | **Всего учебных недель** | **Кол-во учебных часов** | **Режим занятий** |
| 1 сентября 2023 г | 30 мая 2024 г | 36 | 72 | 2 раза в неделю по 1 часу |

**2.2. Условия реализации программы**

| **Аспекты** | **Характеристика** *(заполнить)* |
| --- | --- |
| Материально-техническое обеспечение | 1. *-*Мячи волейбольные 15 шт; 2. Мячи баскетбольные 25 шт; 3. Тележка для волейбольных мячей 1 шт. 4. Мячи набивные 10 шт; 5. Сетка волейбольная; 6. Мячи малые 10 шт; 7. Форма волейбольная 10 комплектов; 8. Свисток 9. Секундомер 10. Перекладина 2 шт. 11. Шведская стенка 3 шт. 12. Конусы 20 шт. 13. Скакалки 15 шт. 14. Обручи 5 шт. 15. Маты гимнастические 10 шт. |
| Информационное обеспечение | *-аудио*  *- видео*  *- фото*  *- интернет источники* |
| Кадровое обеспечение | *Педагог дополнительного образования с профильным образованием* |

**2.3. Формы аттестации**

**Формами аттестации являются:**

* Зачет
* Тестирование
* Соревнования
* Фестиваль
* Слёт

**2.4. Оценочные материалы**

* Таблица 2.4.1.

| **Показатели качества реализации ДООП** | **Методики** |
| --- | --- |
| Уровень развития творческого потенциала обучающихся | Методика «Креативность личности» Д. Джонсона |
| Уровень развития социального опыта обучающихся | Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева) |
| Уровень сохранения и укрепления здоровья обучающихся | «Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких |
| Уровень теоретической подготовки обучающихся | Разрабатываются ПДО самостоятельно |
| Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами | Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой) |
| Оценочные материалы (указать конкретно по предметам в соответствии с формами аттестации) | Тесты по ОФП, |

**2.5. Методические материалы**

**Методы обучения:**

* Словесный
* Наглядный
* Объяснительно-иллюстративный
* Репродуктивный
* Частично-поисковый
* Исследовательский
* Игровой
* Дискуссионный

**Формы организации образовательной деятельности:**

* Практические занятия
* Индивидуально-групповая
* Групповая
* Практическое занятие
* Открытое занятие
* Физкультурные праздники
* Товарищеские встречи
* Беседа
* Встреча с интересными людьми
* Двусторонняя игра
* Мастер-класс
* Тренинг

**Педагогические технологии:**

* Технология индивидуального обучения
* Технология группового обучения
* Технология коллективного взаимодействия
* Технология дифференцированного обучения
* Технология проблемного обучения
* Технология дистанционного обучения
* Проектная технология
* Здоровьесберегающая технология

**Дидактические материалы:**

* Раздаточные материалы
* Инструкции

**2.6 Список литературы**

**Описание нормативных актов:**

1. Об обязательном экземпляре изданий: постановление Правительства РФ от 3 декабря 2002 г. № 859 // Собр. законодательства РФ. – 2003. - № 49. – Ст.4888.

2**.** Королькова Ю. А. Основы специальной педагогики и психологии : учебно-методическое пособие / Ю.А. Королькова. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Барнаул: АлтГПА, 2010. – 54 с.

3. Голованов, Д. В. Компьютерная нотная графика : учеб. пособие / Д. В.Голованов, А. В. Кунгуров. – Санкт-Петербург : Планета музыки, 2018. – 188 с. : ил.

4.Организация деятельности правоохранительных органов по противодействию экстремизму и терроризму / Е. Н. Быстряков, Е. В. Ионова, Н. Л. Потапова, А. Б. Смушкин. – Санкт-Петербург: Лань, 2019. – 173 с.

5**.** Описание книги под заглавием:Педагогика :учебник для бакалавров / под общ. ред. Л. С. Подымовой, В. А. Сластенина. **–** М. : Юрайт, 2017. – 332 с.

6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт

7. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

8.Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.

9. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2016г. Раздел 3. Х-Х1 классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (Х-Х1 классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

10. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.

11. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.

12. 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.: Академия, 2001

**Приложение 1.**

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП**

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке**

**по годам обучения (юноши)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные нормативы | Стартовый уровень | | Базовый Уровень | | Продвинутый Уровень | | |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 6-й год | 7-й год |
|  | Длина тела, см. | 150 | 155 | 160 | 165 | 175 | 180 | 185 |
|  | Бег 30 м., с. | 5,5 | 5,3 | 5,1 | 5,0 | 4,8 | 4,7 | 4,6 |
|  | Бег 30 м (5 х 6 м), с. | 12,0 | 11,5 | 11,0 | - | - | - | - |
|  | Бег 92 м. с изменением направления, «ёлочка», с. | — | — | — | 26,0 | 25,5 | 24,9 | 24,2 |
|  | Прыжок в длину с места, см. | 170 | 185 | 190 | 210 | 220 | 225 | 230 |
|  | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см | 25 | 35 | 45 | 58 | 63 | 70 | 75 |
|  | Метание набивного мяча 1 кг.из-за головы двумя руками, м:  - сидя;  -стоя. | 5,8  11,0 | 6,6  11,5 | 7,0  12,5 | 7,7  13,0 | 8,2  13,8 | 9,0  15,0 | 9,5  17,0 |
|  | Становая сила, кг. | 70 | 86 | 95 | 106 | 117 | 126 | 135 |

**Приложение 2.**

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке**

**по годам обучения (девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные нормативы | Стартовый уровень | | Базовый Уровень | | Продвинутый Уровень | | |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год |
|  | Длина тела, см. | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 | 178 |
|  | Бег 30 м., с. | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,7 | 5,6 | 5,6 | 5,5 |
|  | Бег 30 м (5 х 6 м), с. | 12,2 | 11,9 | 11,5 | - | - | - | - |
|  | Бег 92 м. с изменением направления, «ёлочка», с. | - | - | - | 28,7 | 28,0 | 27,4 | 26,8 |
|  | Прыжок в длину с места, см. | 150 | 165 | 176 | 185 | 190 | 195 | 200 |
|  | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см | 20 | 24 | 32 | 38 | 40 | 45 | 50 |
|  | Метание набивного мяча 1 кг.из-за головы двумя руками, м  - сидя;  -стоя | 4,0 8,0 | 5,0 9,0 | 5,4 10,0 | 5,7 10,8 | 6,5 13,5 | 7,2 14,5 | 7,5 15,2 |
|  | Становая сила, кг. | 55 | 61 | 75 | 84 | 94 | 98 | 102 |