Министерство образования и науки Смоленской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Липовская основная школа имени Героя Советского Союза И.Т.Гришина»

Принята на заседании Утверждаю:

педагогического совета Директор МБОУ «Липовская основная школа»

от «30» 08 2024г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Амелина В.А./

Протокол № 1 «30» 08 2024г. приказ № 43/осн

**Дополнительная общеобразовательная программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 13-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

 Момяченкова Людмила Егоровна,

педагог дополнительного образования

Липовка

2024г.

**Пояснительная записка**

 Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

• Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;

• «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ от 27 июля 2022 г. N 629);

• Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 года N 678-р);

• СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28);

• Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ «О направлении информации» от 18 ноября 2015 г. N 09- 3242);

• Уставом общеобразовательного учреждения МБОУ ««Липовская основная школа имени Героя Советского Союза И.Т.Гришина»;

• Программой воспитания общеобразовательного учреждения МБОУ ««Липовская основная школа имени Героя Советского Союза И.Т.Гришина»;

• Социальным заказом родителей (законных представителей).

**Направленность** - физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** заключается в том, что на сегодняшний день её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у современных детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр. Технические приёмы и тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. Обучение по программе осуществляется на русском языке».

Занятия волейболом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, способствуют хорошему усвоению учебного материала при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Волейбол органично вписывается в систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики могут более плодотворно учиться, меньше болеть, становиться год от года здоровее. Успешно освоившие программу смогут принять участие в соревнованиях различного уровня. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей) не теряя результативности обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

К обучению игры в волейбол следует приступать с 10-11 лет. Для этого возраста характерно бурное развитие организма: увеличение роста, массы тела, силы мышц. Костно-мышечный аппарат в развитии достигает относительно высокого уровня. Кисти рук приобретают необходимую для волейболистов прочность и упругость. Дети этого возраста отличаются взрывной и продолжительной двигательной активностью. С 10-13 лет наблюдается особенно большой рост показателей быстроты движений. В этом возрасте должны закладываться основы будущих высоких достижений в волейболе, где решающее значение имеют быстрота, тонкая координация, не требующая выносливости в монотонности действий. К 10-13 годам двигательное развитие достигает высокого уровня. Здесь закладывается основа техники движений, которая в более старшем возрасте будет совершенствоваться. С 10−13 лет идёт процесс развития и совершенствования техники и тактики через разучивание волейбольных комбинаций. Волейболисты активно включаются в соревновательную деятельность

**Новизна программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников. Волейбол является увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Педагогическая целесообразность -** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Программа подходит для работы с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации**.** Это могут быть дети с личностными проблемами, проблемами в семье, проблемами в обучении, дети, стоящие на учете, дети из малообеспеченных семей. Реализация программы помогает решить такие задачи, как организация досуга «сложных» детей, формирование личностных нравственных качеств, их адаптация в социуме. При обучении таких детей акцент делается на следующие методы и технологии:

- упражнения и задания, направленные на формирование позитивного отношения к себе и окружающим;

- индивидуальные консультации;

- доверительные беседы;

- создание ситуации успеха для каждого обучающегося.

Специального оборудования не требуется.

**Адресат программы:**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Липовская основная школа имени Героя Советского Союза И.Т.Гришина»

(216561, Смоленская область, Рославльский район, деревня Липовка, улица Школьная, дом 6).

 **Объем и сроки реализации программы**

Количество часов по программе -35

По продолжительности реализации программа – одногодичная.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, по 40 минут

Место проведения - спортивный зал и спортивная площадка школы

Уровень сложности – базовый

Форма организации образовательного процесса - очная.

 **Формы обучения и виды занятий**

* групповая;
* игровая;
* индивидуально-игровая;
* в парах;
* индивидуальная;
* практическая;
* комбинированная;
* соревновательная;
* теоретические занятия.

**Цель программы:**

сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

 **Задачи программы:**

* укрепить здоровье;
* содействовать правильному физическому развитию;
* приобрести необходимые теоретические знания;
* овладеть основными приемами техники и тактики игры;
* воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы;
* привить ученикам организаторские навыки;
* повысить специальную, физическую, тактическую подготовки школьников по волейболу;
* подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу.

**Планируемые результаты освоения программы**

**Предметные результаты:**

***В области познавательной культуры:*** знать историю и развитие спорта, о положительном его влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знать основные направления развития физической культуры в обществе, их цели, задачи и формы организации; знать о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:*** уметь проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; уметь оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; уметь проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:*** уметь преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; уметь организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

***В области эстетической культуры:*** уметь организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; уметь вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:*** уметь интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; уметь формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

***В области физической культуры:*** уметь отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Метапредметные результаты**:

***В области познавательной культуры:*** понимать физическую культуру как явление культуры, способствующее развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

***В области нравственной культуры:*** уметь бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость; уважительно относиться к окружающим, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственно относиться к порученному делу, проявлять дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:*** добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

***В области эстетической культуры:*** понимать культуру движений человека, постигать жизненно важные двигательные умения в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; воспринимать спортивные соревнования как культурно-массовые зрелищные мероприятия, проявлять адекватные нормы поведения.

***В области коммуникативной культуры:*** владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

***В области физической культуры:*** уметь организовывать и проводить разнообразные формы занятий физической культурой, их планирование и содержательное наполнение; владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Личностные результаты:**

***В области познавательной культуры***: знать об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владеть знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

***В области нравственной культуры****:* уметь управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; уметь активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

***В области трудовой культуры:*** уметь обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:*** уметь длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений; формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; уметь передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:*** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время игровой деятельности.

***В области физической культуры:*** уметь выполнять жизненно важные двигательные умения (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; уметь максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Воспитательный компонент:**

Реализация дополнительной общеобразовательной программы не возможна без осуществления воспитательной работы с обучающимися. Воспитание нравственных качеств (трудолюбия, настойчивости, целеустремленности) происходит непосредственно в процессе обучения во время совместной деятельности. Применение активных методов обучения (деловых игр, ситуационно-ролевых игр, тренингов, анализа конкретных ситуаций) способствует эмоциональному принятию процесса образовательной деятельности и заинтересованному участию в нем. Использование побуждающих педагогических средств (игры, слова, соревнования, создание эстетики воспитательного пространства) оказывают, как показывает практика, существенное влияние на формирование социальности ребенка. Обучающиеся по программе дети рационально использует приобретенные знания, умения и навыки в самостоятельной деятельности, овладевают в процессе обучения такими чувствами как доброжелательность, чуткость, сострадание, сочувствие, и приобретают нравственные качества (честность, достоинство, и др.). Обучение по программе предусматривает работу по плану воспитательной программы учреждения МБОУ «Липовская основная школа» все это развивает ценностное отношение к традициям православной культуры и нравственных основ, чувства любви к Родине, народу и культуре.

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название образовательных блоков, разделов** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Основы знаний | 3 | 3 | - | Беседа, рассказ, тестирование |
| 2. | Освоение техники передвижений | 9 | - | 5 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 3. | Освоение техники приемов и передач мяча | 5 | - | 5 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 4. | Освоение техники подачи мяча и приема подач | 5 | - | 5 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 5. | Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий | 5 | - | 5 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 6. | Овладение тактикой игры в нападении | 5 | - | 5 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 7. | Овладение тактикой игры в защите | 5 | - | 5 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра |
| 8. | Овладение организаторскими способностями | 5 | 1 | 5 | Учебно-тренировочные игры. Соревнования |
|  | **ИТОГО:** | **35** | 3 | 35 |  |

**Содержание по учебному курсу**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная****направленность** | **Содержание** |
| 1. Основы знаний | Теория: 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.Практика: Отработка приемов.  |
| 2. Освоение техникой передвижений | Теория: Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)Практика: Отработка приемов.  |
| 3. 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 приемов.  |
| 4. 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 приемов.  |
| 5. 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 приемов.  |
| 6. 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. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.Практика: Отработка приемов.  |
| 7. Овладение тактикой игры в защите | Теория: Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».Практика: Отработка приемов.  |
| 8. Овладение организаторскими способностями | Теория: Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школПрактика: Отработка приемов.  |

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Месяц** | **Тема занятия** | **Кол-во часов**  | **Форма****занятия** | **Форма****контроля** |
| 1. | 03.09.2024 | Комплектование группыВводный инструктаж по ТБ Правила игры в волейбол Основные понятия об игре в волейбол | 1 | Беседа | Опрос, тестирование |
| 2. | 10.09.2024  | Входная диагностика. | 1 | Беседа. Наблюдение. Тестирование | Тестирование, наблюдение, задания. |
| 3. | 17.09.2024  | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.) | 1 | Объяснение материала. Тренировочные упражнения. | Учебно – тренировочная игра |
| 4. | 24.09.2024 | Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки (основная, низкая); ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений | 1 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в парах. | Индивидуальный и групповой показ |
| 5. |  01.10.2024  | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике. Учебная игра | 1 | Объяснение материала. Учебная игра. | Учебно – тренировочная игра |
| 6. | 08.10.2024 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.Командные действия.Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2) Учебная игра | 1 | Объяснение. Работа в группах. | Индивидуальный и групповой показТестирование |
| 7. | 15.10.2024  | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.Командные действия.Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра | 1 | Показ. Учебная игра | Учебно – тренировочная играИндивидуальный и групповой показ |
| 8. | 22.10.2024 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.Групповые действия волейболистов.Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2. Учебная игра | 1 |  Работа в группах. Учебная игра | Тестирование |
| 9. | 05.11.2024  | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.Групповые действия волейболистов.Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2. Учебная игра | 1 | Показ. Тренировочные упражнения. | Учебно – тренировочная играИндивидуальный и групповой показ |
| 10. | 12.11.2024  | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.Групповые действия волейболистов.Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Учебная игра | 1 | Работа в группах. Учебная игра | Учебно – тренировочная играИндивидуальный и групповой показ |
| 11. | 19.11.2024  | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.Перемещение игроков при приёме мяча.Стойки: основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед. Учебная игра | 1 | Тренировочные упражнения. Учебная игра | Учебно – тренировочная играТестирование |
| 12. | 26.11.2024 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Учебная игра | 1 | Работа в группах. Учебная игра | Учебно – тренировочная играИндивидуальный и групповой показ |
| 13. |  03.12.2024 | Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Учебная игра | 1 | Тренировочные упражнения.  | Индивидуальный и групповой показ. Учебно – тренировочная игра |
| 14. |  10.12.2024  | Приём подачи. Подающие поочерёдно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра | 1 | Показ. Работа в группах. | Наблюдение. Учебно – тренировочная игра |
| 15. |  17.12.2024  | Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Учебная игра | 1 | Объяснение. Показ. Учебная игра | Учебно – тренировочная играТестирование |
| 16. |  24.12.2025  | Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Учебная игра | 1 | Тренировочные упражнения. Учебная игра | Учебно – тренировочная игра |
| 17. | 14.01.2025 | Приём подачи. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра | 1 | Объяснение. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра | Учебно – тренировочная играИндивидуальный и групповой показ |
| 18. |  21.01.2025 | Приём подачи. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра | 1 | Объяснение. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра | Учебно – тренировочная играИндивидуальный и групповой показ |
| 19. |  28.01.2025 | Приём подачи. Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра | 1 | Показ. Тренировочные упражнения. Учебная игра | Учебно-тренировочная игра |
| 20. | 04..02.2025 | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра | 1 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра | Наблюдение Учебно-тренировочная игра |
| 21. | 11.02.2025 | Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра | 1 | Тренировочные упражнения. Учебная игра | Индивидуальный и групповой показ |
| 22. | 18.02.2025 | Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра | 1 | Тренировочные упражнения.Учебная игра | Учебно-тренировочная игра |
| 23. | 25.02.2025 | Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра.Промежуточная аттестация(тест) | 1 | Показ. Тренировочные упражнения. Учебная игра | Учебно – тренировочная играИндивидуальный и групповой показ |
| 24. | 04.03.2025 | Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра | 1 | Работа в группах. Учебная игра | Наблюдение.Тестирование |
| 25. |  11..03.2025 | Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Учебно – тренировочная игра | 1 | Объяснение. Показ. Работа в группах. Учебная игра | Учебно – тренировочная играИндивидуальный и групповой показ |
| 26. | 18.03.2025  | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра | 1 | Показ. Тренировочные упражнения. Учебная игра | Учебно – тренировочная игра |
| 27. | 25.03.2025 | Нападающий удар с поворотом туловища и без поворота туловища (с переводом рукой). Блокирование. Учебно – тренировочная игра | 1 | Объяснение. Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра | Наблюдение |
| 28. |  08.04.2025 | Упражнения на развитие прыгучести.Прыжковые упражнения с отягощениями и без них.Прыжки из глубокого приседа.Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра).Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. | 1 | Объяснение. Показ. | Индивидуальный и групповой показТестирование |
| 29. | 15. 04.2025 | Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно – тренировочная игра | 1 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра | Учебно – тренировочная играИндивидуальный и групповой показ |
| 30. | 22.04.2025  | Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3; взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра | 1 | Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра | Учебно – тренировочная играИндивидуальный и групповой показ |
| 31. | 29.04.2025 | Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра | 1 | Показ. Тренировочные упражнения. Учебная игра | Учебно – тренировочная игра. Задания. |
| 32. | 06.05.2025 | Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий. | 1 | Показ. Беседа.  | Наблюдение. Опрос |
| 33. | 13.05.2025  | Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей | 1 | Показ. Беседа | Соревнования |
| 34. | 20.05.2025  | Технико-тактические действия в защите и в нападении.Итоговая диагностика. | 1 | Беседа. Тестирование | Тестирование, контрольные упражнения |
| 35. | Май27.05.2025 | Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 5-9, классов. | 1 |  | Соревнования |
|  |  | ИТОГО ЗА УЧЕБНЫЙ ГОД | **35** |  |  |

**Методическое обеспечение программы.**

Образовательный процесс по программе дополнительного образования осуществляется в очной форме через учебное занятие.

Для освоения содержания программы используются репродуктивные и продуктивные методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, проблемный.

Методы воспитания:

- методы формирования сознания личности (рассказ, объяснение и разъяснение, этическая беседа, инструктаж, положительный пример);

- методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения личности (упражнение, поручение, воспитывающая ситуация);

- методы стимулирования поведения и деятельности (поощрение, соревнование, игра);

- методы контроля, самоконтроля и самооценки деятельности и поведения (педагогическое наблюдение, опросные методы (беседы, анкетирование), тестирование, анализ результатов деятельности).

Содержание программы предполагает большой спектр возможностей в формах организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая формы работы в рамках одного занятия.

Наиболее продуктивные формы организации учебных занятий: практическое занятие, мастер-класс, игра, соревнование, творческая мастерская.

Выполнение программы предполагает использование современных педагогических технологий: элементов игровых технологий, технологий личностно-ориентированного, развивающего обучения, информационно-коммуникационных и здоровье сберегающих технологий.

Алгоритм учебного занятия:

I этап – организационно-подготовительный (создание благоприятного микроклимата на продуктивную учебную деятельность, активизация внимания учащихся, диагностика усвоенных на предыдущем занятии теоретических знаний и приобретённых практических навыков, сообщение темы и определение цели занятия, мотивация учебной деятельности).

II этап – основной (максимальная активизация познавательной деятельности учащихся на основе теоретического материала, введение пробных практических заданий с объяснением соответствующих правил или обоснованием, самостоятельное выполнение учащимися учебно-тренировочных заданий, обыгрывание ситуаций).

III этап – итоговый (анализ и оценка достижения цели занятия, уровня усвоения теоретических знаний и практических навыков, самооценка учащихся собственной деятельности, оценка сотрудничества, информация о литературе, которую нужно использовать к следующему занятию, определение перспектив следующего занятия).

 Учебное занятие в системе дополнительного образования – творческий процесс, поэтому возможна нетрадиционная структура: изменение традиционной последовательности этапов, оригинальные методики и формы обучения.

Дидактические средства, с помощью которых обеспечивается реализация программы:

- визуальные (печатные текстовые, простые, технические (механические) средства): учебники, энциклопедии, дидактический материал; натуральные объекты, макеты, карты, плакаты; различные виды проекторов, интерактивная доска (слайд-презентации);

- аудиовизуальные (зрительно-слуховые): мультимедийные электронные средства (учебные видеоуроки и видеоролики);

- универсальные: компьютер и сетевые информационные системы (локальные компьютерные сети и глобальная сеть Интернет).

 **Оценочные материалы.**

Результативность освоения программы оценивается по двум группам показателей:

- учебным (фиксирующим предметные и общеучебные знания, умения, навыки, приобретённые учащимся в процессе освоения программы);

- личностным (выражающим изменения личностных качеств учащегося под влиянием занятий в детском объединении).

Технология определения учебных результатов по программе дополнительного образования заключается в следующем: совокупность измеряемых показателей (теоретическая, практическая подготовка учащегося, общеучебные умения и навыки) оценивается по степени выраженности (от минимальной до максимальной по 10-балльной шкале).

Развитие личностных качеств учащегося в процессе усвоения программы отслеживается по трём блокам личностных качеств: организационно-волевые, ориентационные, поведенческие качества личности.

Технология определения личностных качеств учащегося заключается в следующем: совокупность измеряемых показателей (терпение, воля, самоконтроль, самооценка, интерес к занятиям, конфликтность, тип сотрудничества) оценивается по степени выраженности (от минимальной до максимальной по 10-балльной шкале).

Методы диагностики, с помощью которых определяется достижение планируемых результатов: собеседование, тестирование, зачёт, контрольное задание, соревнование, наблюдение, анализ творческих работ, педагогический анализ.

Сводная таблица диагностических исследований(начальная диагностика)

Педагог

Дата заполнения "\_\_\_\_\_"сентября20 г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И учащегося | Параметры наблюдения | Всего баллов | Уровень подготовленности |
| Бег | Двигательные навыки(гибкость,сила, координация) | Прыжки на скакалке | Прыжки в высоту | Отбивание мяча об пол, стоя на месте | Игровые навыки | Уровень интереса и мотивации к обучению |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Оценка критериев:** низкий уровень–1балл**;** | средний уровень–2балла; | высокийуровень-3 балла; |  |
| **Уровень освоения:** низкий уровень–7-9баллов | среднийуровень-10-15баллов | высокийуровень-16-21баллов |  |

ИТОГО:

Низкий уровень - 70% Средний уровень 90% Высокий уровень 100 %

Диагностическаякартарезультатовосвоениядополнительнойобщеобразовательнойпрограммы«Волейбол»

Ф.И.О педагога: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата заполнения:" " 20 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИучащегося | Основы волейбола | Техника игры | Тактика игры | Общая физическая подготовка | Техническаяподготовка(точностьпередач,подач,нападающегоудара,защитныедействия) | Подвижные испортивные игры | Соревнования | **Общее количество балов** | **Уровень освоения ОП** |
| Выносливость | Силовые качества | Быстрота | Гибкость | Ловкость |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Критерииоценки:1-низкийуровень, 2-средний уровень, 3-высокийуровень

Критерииоценкирезультативностиосвоенияпрограммывцелом(оцениваютсяпообщейсуммебаллов):11-14 баллов - низкий уровень;15-25 баллов - средний уровень; выше 25баллов - высокий уровень

**ИТОГО:низкий-0%,средний-чел. -0%,высокий-чел.-0%**

**Литература:**

1. Голомазов, В.А. Волейбол в школе: пособие для учителя / В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.- М.: Просвещение, 2022- 111с.
2. Киселев, П.А. Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2020.- 251с.
3. Колодиницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.

**Литература для обучающихся:**

1.Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов / В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М.: Просвещение,  2020.

2.Фурманов, А.Г. Волейбол/ А.Г. Фурманов, Д.М. Болдырев.- М.: Физическая культура и спорт, 2022.-144с.

3.Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- 2-е изд., испр. и доп / . Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2020.-480 с.

**Интернет-ресурсы:**

<https://tvou-voleyball.ru/category/obuchenie/>

Всероссийская Федерация Волейбола. Правила по игре в волейбол, техники нападающего удара и приема, информация о правильном блоке в игре и многое другое.

<https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibol>

## Уроки волейбола: видео тренировки.

<https://volleybolist.ru/multimedia/videolesso>

История волейбола, правила игры, видеоролики, видео-уроки, матчи.

<https://www.sportmedicine.ru>

Портал спортивной медицины.