Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

 «Инженерно-железнодорожный лицей» города Кирова

Принята на заседании педагогического совета УТВЕРЖДАЮ

Протокол № \_\_ Директор школы

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_/И.Н. Бабинцева/

 «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

 Приказ № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г.

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 10-12 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Хохрякова Ирина Александровна

педагог дополнительного образования

Киров

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – Программа) физкультурно - спортивной направленности разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

* Конституцией РФ
* Конвенцией ООН о правах ребенка (Сборник Международных договоров, 1993)
* Федеральным Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, приказ № 273 ФЗ;
* Приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
* Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы - физкультурно-спортивная.
**Новизна программы** заключается веёразноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки. На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения
содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта. На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида
спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.
**Актуальность программы** обусловлена положительным оздоровительным
эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте. Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию
ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу
нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения.
**Отличительные особенности программы**Программа  рассчитана  на более полное  изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных  навыков и  расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов  избранного вида спорта в течение  1 года

***Адресат программы*** ребенок 10-12 лет, желающий заниматься волейболом, нацеленный на здоровый образ жизни.

***Объем программы***

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» рассчитана на 50 часов в год

***Срок освоения программы*** 1 год

***Режим занятий*** по 2 часа 1 раз в неделю

***Формы организации образовательного процесса***

Обучающиеся сформированы в группы разных возрастных категорий являющиеся основным составом объединения. Занятия в объединениях могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом объединения. Форма обучения – очная.

**Наполняемость группы:** 10-20 человек.

**Особенности организации учебного процесса**: форма реализации – традиционная, занятия групповые в группах разновозрастных.

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

**Задачи программы**:

*Образовательные*

* Формирование специальных знаний, умений при игре в волейбол, лапту;
* Развитие познавательного интереса к спортивным играм, включенность в познавательную деятельность;
* Формирование интереса к народным подвижным играм и распространение игрового опыта.

*Развивающие*

* Развитие личностного самообразования: активности, самостоятельности, общения, интеллектуальных способностей;
* Создание комфортной обстановки, атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включения в активную деятельность, ситуации успеха.

*Воспитательные*

* Формирование нравственного сознания личности; воспитание качеств, взглядов, убеждений; формирование способов поведения в обществе; способов самоконтроля;
* Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
* Сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни

Планируемые результаты освоения ДОП:

***Личностные:***

- повысить уровень своей физической подготовленности;

- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;

- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;

- соблюдении норм и правил поведения, принятых в образовательном учреждении;

- прилежание и ответственности за результаты обучения.

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

***Метапредметные:***

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
-Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе
альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
-Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять
контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
-Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
***Предметные:***

- расстановка игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёт по партиям.

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе;
- ведение счёта по протокол

- переход средней линии;
- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с
выбыванием, смешанный;
- обязанности судей.

Учебный план:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Всего часов | теория | Практи-ка | Формы контроля |
| 1 | 1.Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.2. Перемещения и стойка волейболиста. З. Передача мяча двумя руками сверху. | 1 | 1 |  |  |
| 2 | 1. ОФП. 2. Перемещения и стойка волейболиста. З. Передача мяча двумя руками сверху. 4.Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |  | 1 | соревнования |
| 3 | 1. Развитие быстроты перемещения.2. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |  | 1 |  |
| 4 | 1. ОФП. 2.Передеача мяча сверху двумя руками всредней и низкой стойках и после перемещения. 3.Подвижные игры и эстафеты. | 1 |  | 1 |  |
| 5 | 1. Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. 2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |  | 1 |  |
| 6 | 1.ОФП. 2. Прием и передача мяча двумя руками снизу. 3. Ознакомление с основнымиправилами игры в волейбол. | 1 | 1 |  |  |
| 7 | 1. Совершенствование навыков приема **и**передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |  | 1 | соревнования |
| 8 | 1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. З. Введение в начальные игровые ситуации. | 1 | 1 |  |  |
| 9 | 1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. З. Введение в начальные игровые ситуации | 1 |  | 1 |  |
| 10 | 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. З. Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |  | 1 | соревнования |
| 11 | 1. Развитие быстроты и прыгучести 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. З. Нижняя прямая подача. | 1 |  | 1 |  |
| 12 | 1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. З. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. | 1 |  | 1 |  |
| 13 | 1. Нижняя прямая подача. 2. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. 3.Введение в начальные игровые ситуации. | 1 | 1 |  |  |
| 14 | 1. Нижняя прямая подача мяча. 2.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3. Введение в начальные игровые ситуации | 1 |  | 1 |  |
| 15 | 1. Нижняя прямая подача мяча. 2.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 3Подвижные игры и эстафеты | 1 |  | 1 | соревнования |
| 16 | 1.Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. 2.Нижняя прямая подача. 3.ОФП | 1 | 1 |  |  |
| 17 | 1.Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. 2.Нижняя прямая подача. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | 1 |  | 1 | соревнования |
| 18 | 1.Передача мяча над собой. 2.Передача мяча двумя сверху у стены. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола | 1 |  | 1 |  |
| 19 | 1.Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. 2. Введение в начальные игровые ситуации. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | 1 |  | 1 |  |
| 20 | 1.Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. 2.Нижняя прямая подача. 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола | 1 |  | 1 | соревнования |
| 21 | 1.Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | 1 |  | 1 | соревнования |
| 22 | 1.Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. 2. Нижняя прямая подача. 3.Игра «Пионербол» с элементами волейбола. | 1 |  | 1 |  |
| 23 | 1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации. | 1 | 1 |  |  |
| 24 | 1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации. | 1 | 1 |  |  |
| 25 | 1. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. 2.Прием подачи. 3.Введение в начальные игровые ситуации. | 1 |  | 1 |  |
| 26 | 1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3.ОФП. | 1 | 1 |  | соревнования |
| 27 | 1.Прием и передача мяча. 2.Нижняя прямая подача по указанным зонам. 3.Эстафеты. | 1 |  | 1 |  |
| 28 | 1.Развитие силовой выносливости. 2.Прием и передача мяча. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам. | 1 | 1 |  | соревнования |
| 29 | 1.Развитие скорости 2.Прием и передача мяча. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам | 1 |  | 1 | тест |
| 30 | 1.Общая и специальная подготовка. 2.Прием подачи. 3.Нижняя прямая подача по указанным зонам | 1 | 1 |  |  |
| 31 | 1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней подачи. 3.Учебная игра | 1 |  | 1 | зачет |
| 32 | 1.Защитные действия. 2. Подводящие упражнения для нападающих действий. 3.Учебная игра. | 1 |  | 1 |  |
| 33 | 1. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. З. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. | 1 | 1 |  | соревнование |
|  | 1. Развитие прыгучести. 2.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. 3.Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. | 1 |  | 1 |  |
|  | 1. Прямой нападающий удар. 2. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. З. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. | 1 | 1 |  | тест |
|  | 1. Прямой нападающий удар. 2.Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. 3.Учебная игра | 1 |  | 1 |  |
|  | 1.Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2.Двухсторонняя контрольная игра. | 1 |  | 1 | соревнования |
|  | 1.Развитие специальной ловкости. 2.Упражнения для обучения блокированию. 3.Учебная игра | 1 |  | 1 |  |
|  | 1.Нападающий удар по неподвижному мячу. 2.Упражнения для обучения блокированию. 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол. | 1 |  | 1 |  |
|  | 1.Прямой нападающий удар. 2.Одиночное блокирование. 3.Учебно – тренировочная игра. | 1 |  | 1 | соревнования |
|  | 1. Развитие прыгучести .2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. 3.Учебно – тренировочная игра | 1 |  | 1 | соревнования |
|  | 1.Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. 2.Одиночное блокирование. 3.Двухсторонняя игра. | 1 |  | 1 | тест |
|  | 1.Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. 2.Одиночное блокирование. 3.Двухсторонняя игра | 1 |  | 1 |  |
|  | 1. Совершенствование навыков блокирования. 2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. З. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. | 1 | 1 |  | зачет |
|  | 1.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. | 1 |  | 1 |  |
|  | 1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра | 1 |  | 1 |  |
|  | 1.Контрольное испытание по общей физической подготовке. 2.Двухсторонняя контрольная игра. | 1 |  | 1 |  |
|  | 1.Развитие силовых качеств. 2.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении. | 1 |  | 1 | соревнования |
|  | 1.Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. 2. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 3.Учебная игра | 1 |  | 1 |  |
|  | 1.Итоговое занятие. 2.Двухсторонняя игра | 1 |  | 1 | соревнования |
|  | Итого | 50 | 13 | 37 |  |

**Содержание программы**

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

**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. Анализ тактических действий в нападении и защите.

**Контрольные испытания**

*Контрольные игры и соревнования:*

*теория*

* Правила соревнований
* Положение о соревнованиях
* Расписание игр
* Оформление хода и результата соревнований

*Практика:*

* Соревнования по волейболу
* Сдача тестов.

Комплекс организационно-педагогических условий:

***Материально-техническое обеспечениедополнительной общеобразовательной программы*** :

1. Для реализации программы на занятиях необходимо следующее оборудование и инвентарь (в расчете на количество обучающихся из 20 чел);

1. Сетка волейбольная 1 штуки

2. Стойки волейбольные 2 штуки

3. Гимнастическая стенка 6 пролетов

4. Гимнастические маты 4 штуки

5. Скакалки 20 штук

6. Мячи набивные (масса 1 кг) 20 штук

7. Мячи спортивные волейбольные 20 штук

***Информационное обеспечениедополнительной общеобразовательной программы*** – видео-, фото-, интернет источники;

Программа предусматривает использование интернет-ресурсов (видеоматериалов, мастер-классов)

**Методические материалы**

***Методы обучения:***

По источнику знаний: словесные, наглядные, практические

По уровню познавательной деятельности: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично – поисковый (эвристический), исследовательский

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации занятий: игра, мастер-класс, соревнование, турнир,.

Практические занятия с юными спортсменами различают по направленности: однонаправленные (посвящены одному из видов подготовки: технической, тактической, физической), комбинированные (включают материал 2-3 видов в различных сочетаниях), игровые (игровая тренировка, двухсторонняя игра, игровой фрагмент), контрольные.

В теоретических занятиях используются формы: беседы.

Основной показатель работы в учебно-тренировочной группе – выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Формы аттестации: соревнования, тест, зачет, опрос

**Оценочные материалы**

В качестве методов диагностики результатов обучения используются опросы, практические задания по пройденным темам.

Контрольные занятия включают в себя

- задания на проверку усвоения выученного материала, нормативы физической подготовленности и нормативы технической и тактической подготовленности;

- товарищеские встречи и соревнования по спортивным играм.

Также в течение года применяется метод наблюдения, то есть педагог отслеживает наличие отсутствия или наличие прогресса у группы, у каждого обучающегося в отдельности.

***Мониторинг результатов обучения детей***

***по дополнительной общеобразовательной программе «Спортивные игры»***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Критерии | Степень выраженности оцениваемого качества | Возможное количество баллов | Формы контроля |
| **Предметные результаты****1.Теоретическая подготовка:**1.1 Теоретические знания по основным разделам учебного плана:- Общий режим дня.- Правила перехода на волейбольной площадке.- Основатель игры.- Влияние физических упражнений на организм занимающихся- Правила игры-Характеристика техники передачи- Самоконтроль1.2. Владение специальной терминологией | Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиямОсмысленность и правильность использования специальной терминологии | - высокий образовательный результат (полное освоение содержание образования, имеет творческие достижения)- полное освоение программы, но при выполнении заданий допускаются незначительные ошибки- не полное освоение программы, допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий | оптимальный (отл) 10достаточный (хор) 5недостаточный (уд) 1 | опросТестирование |
| **2. Практическая подготовка ребенка:**2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой по каждому конкретному году обучения2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением. | Соответствие практических умений и навыков обучающегося программным требованиям.Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения. | Высокий образовательный результат (полное освоение содержание образования, имеет творческие достижения)- полное освоение программы, но при выполнении заданий допускаются незначительные ошибки- не полное освоение программы, допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий | оптимальный (отл) 10достаточный (хор) 5недостаточный (уд) 1 | НаблюдениеТестированиеЗачетКонтрольные испытания |

**Список литературы**

1. ***за В кружок принемаеаданий, разработанных руководителями кружка совместно с за***

Для педагога:
1. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г.
2. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.:
Физическая культура и спорт, 1987 г.
3. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998 г.
Для обучающихся:
1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
2. Твой Олимпийский учебник. Издательство «Советский спорт» М. 2014.
3. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков:
Фолио, 2005 г.