Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Воробьевская средняя школа» Сакского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО
На заседании педсовета
Протокол № 12
от «23» 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ«29» 08 2022г.№266
Директор
_____ Т.И.Шевчук

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯПРОГРАММА

«ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность –физкультурно-спортивная
Срокреализациипрограммы - 1 год
Видпрограммы - модифицированная
Уровень - стартовый
Возрастобучающихся – 11 -16 лет
Составитель: Косянков Алексей Борисович,
учитель физической культуры

с. Воробьево
2022 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая художественная программа разработана в соответствии с нормативно– правовыми документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273– ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124– ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07. 2020).
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года».
5. Национальный проект «Образование» – ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16).
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996– р.
7. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726р.
8. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» – ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3.

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648– 20 «Санитарно– эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

11. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей».

12. Приказ Министерства труда и социальной за щиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

13. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09– 3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

14. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально– психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей– инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».

15. Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью».

16. Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131– ЗРК/2015 (с изменениями на 10.09.2019).

17. Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Воробьевская средняя школа» Сакского района Республики Крым (Утвержден постановлением администрации Сакского района Республики Крым от 19.12.2014 г. №20)

18. Методические рекомендации для педагогических работников и руководителей образовательных организаций Республики Крым, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы различной направленности (Утверждено на заседании коллегии Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым 23 июня 2021 года. Решение № 4/4. Одобрено на заседании Ученого совета ГБОУ ДПО РК КРИППО 24 мая 2021 года. Протокол № 3. Симферополь – 2021)

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная

Программа позволяет укрепить здоровье ребенка, сформировать привычку к регулярным занятиям спортом.

Актуальность программы заключается в том, что у детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На учебно-тренировочных занятиях учащиеся получают определенные навыки игры в волейбол. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме.

Новизна данной программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

Отличительная особенность программы. Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Педагогическая целесообразность программы. Программа составлена на основе личностно-ориентированного подхода. Для достижения высоких показателей реализации программы каждому обучающемуся подбирается индивидуальный подход к выполнению упражнений, разная интенсивность, в зависимости от возможностей и целей ребенка и педагога.

При подборе комплекса учебный материал дифференцируется с учётом физических и психологических особенностей каждого обучающегося.

Адресат программы

Учащиеся в возрасте от 8 до 17 лет, независимо от пола, проявляющие интерес к занятиям спортом, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Для обучения по программе комплектуются разновозрастные группы. Программа подготовлена по принципу доступности учебного материала и соответствия его объема возрастным особенностям. Создаются условия для дифференциации и индивидуализации обучения в соответствии с уровнем предварительной подготовки, возрастными, психофизическими особенностями.

В группы принимаются мальчики и девочки в возрасте 6-10 лет на основе заявления родителей, допущенные врачом к занятиям физической культурой

Объем и срок освоения программы. Срок освоения – 1 год, 36 часов.

Уровень программы – стартовый

Формы обучения – очная (Закон № 273– ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2).

Особенности организации образовательного процесса по данной программе обучается 5 групп; Организация образовательного процесса происходит в группах. Группы разновозрастные. Состав группы: постоянный; занятия: групповые. Наполняемость учебной группы – до 25 человек. Образовательный процесс строится на основе дифференцированного обучения и учета индивидуальных способностей и возможностей каждого учащегося. Программа предусматривает широкое использование всех видов межпредметных связей. Повышение интереса у учащихся к занятием спортом- это основной мотив повседневной работы педагога. Этому способствует применение различных методов и приемов работы, умелое сочетание и чередование теоретических и практических занятий. По данной программе обучается 5 групп; **виды занятий** по программе определяются ее содержанием: групповые, коллективные, фронтальные; и могут

предусматривать беседы, практические занятия (строевая и физическая подготовка, подвижные игры).

Режим занятий. Для курса «Волейбол» отводится 36 часов в год, занятия проводятся 1 час в неделю, продолжительность занятий по 30-45 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель - укрепление здоровья, физическое и личностное развитие детей, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством игр, всестороннее физическое обучение, способствующего совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи программы:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы объединения по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд Крыма, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете

учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.
- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;

1.3. Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа в рамках программы «Волейбол» направлена на: воспитание чувства патриотизма и бережного отношения к русской культуре, ее традициям; уважение к высоким образцам культуры других стран и народов; развитие доброжелательности; воспитание чувства ответственности.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к творческим занятиям и уровня личностных достижений учащихся, привлечение родителей к активному участию в работе объединения.

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов по каждой теме			Форма аттестации
		Всего	Аудиторные часы		
			Теория	Практика	
1	**РАЗДЕЛ I. Теория**		**6**		
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России.	1	0,5	0,5	Входная диагностика
1.2	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		
1.3	Правила игры, теория игры в волейбол.	2	1	1	
1.4	Тактические действия в игре	1	0,5	0,5	
1.5	Итоговое занятие по теме	1	0,5	0,5	соревнования
	РАЗДЕЛ II. Общая физическая подготовка			**6**	
2.1	Развитие двигательных	2		2	

	физических качеств				
2.2	Развитие координационных действий Повышение уровня физической подготовки..	3		3	
2.3	Итоговое занятие по теме	1	0,5	0,5	соревнования
	РАЗДЕЛ III. Специальная физическая подготовка			**10**	
3.1	Развитие скоростно-силовых качеств	3		3	
3.2	Развитие выносливости	3		3	
3.3	Повышение индивидуального мастерства	3		3	
3.4	Итоговое занятие по теме	1	0,5	0,5	
	РАЗДЕЛ IV. Тактико-техническое мастерство			**10**	
4.1	Техническая подготовка	4	0,5	3,5	
4.2	Тактическая подготовка	3	0,5	2,5	
4.3	Интегральная подготовка	2	0,5	1,5	
4.4	Итоговое занятие по теме	1	0,5	0,5	соревнования
	РАЗДЕЛ V. Контрольный зачет			**4**	
5.1	Нормативы, тестирование, соревнования	4	0,5	3,5	
	Итоговое занятие				Итоговая диагно

					стика Соревнования
		36	**7**	**29**	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теория (6 часов)

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России (1 час)

Теория. Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?»

Практика. Знакомство детей друг с другом.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (1 час)

Теория. Беседа «Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль»

Практика. Знакомство детей друг с другом.

Тема 3. Правила игры, теория игры в волейбол. (2 часа)

Теория. Изучение правил игры в волейболе.

Практика. Отработка правил игры в волейболе.

Тема 4. Тактические действия в игре (1 час)

Теория. Изучение тактических действий в волейболе.

Практика. Отработка тактических действий в волейболе.

Тема 5. Итоговое занятие по теме. (1 час)

Теория. Обсуждение правил игры.

Практика. Соревнования

Раздел 2. Общая физическая подготовка (6 часов)

Тема 1. Развитие двигательных физических качеств (2 часа)

Теория Развитие двигательных физических качеств. Развитие координационных действий. Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Практика. Игра в волейбол.

Тема 2. Развитие координационных действий Повышение уровня физической подготовки (3 часа)

Теория Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках.

Практика. Игра в волейбол.

Тема 3. Итоговое занятие по теме. (1 час)

Теория. Обсуждение правил игры.

Практика. Соревнования

Раздел 3. Специальная физическая подготовка. (6 часов)

Тема 1. Развитие скоростно-силовых качеств (3 часа)

Теория. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости. Повышение индивидуального мастерства. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели). Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями

Практика. Игра в волейбол.

Тема 2. Развитие выносливости (3 часа)

Теория. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Метание мячей различного веса и объема. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота..

Практика. Игра в волейбол

Тема 3. Повышение индивидуального мастерства (3 часа)

Теория. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Метание мячей различного веса и объема. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с

Практика. Игра в волейбол.

Тема 4. Итоговое занятие по теме. (1 час)

Теория. Обсуждение правил игры.

Практика. Соревнования

Раздел 4. Тактико-техническое мастерство (10 часов)

Тема 1. Техническая подготовка (4 часа)

Теория Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Игры, развивающие физические способности. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

Практика. Игра в волейбол.

Тема 2. Тактическая подготовка (4 часа)

Теория Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в

направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

Практика. Игра в волейбол.

Тема 3. Интегральная подготовка (2 часа)

Теория Совершенствование верхней прямой подачи. Разучивание подачи в прыжке. Развитие физических качеств. Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево). Приём мяча снизу, сверху двумя руками .

Практика. Игра в волейбол.

Тема 4. Итоговое занятие по теме. (1 час)

Теория. Обсуждение правил игры.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Игры, развивающие физические способности. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах. Совершенствование верхней прямой подачи. Разучивание подачи в прыжке. Развитие физических качеств. Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево). Приём мяча снизу, сверху двумя руками.

Практика: Соревнования

Раздел 5. Контрольный зачет

Тема 1. Нормативы, тестирование, соревнования. (1 час)

Теория. Обсуждение правил игры.

Практика: Соревнования

Тема 2. Итоговое занятие по теме. (1 час)

Теория. Обсуждение правил игры.

Практика: Соревнования

1.5. Планируемые результаты

Предметные:

- иметь представление о здоровом образе жизни;
- знать правила поведения в процессе коллективных действий;
- знать историю возникновения и развития волейбола;
- знать правила волейбола.
- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- - применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

Личностные:

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в играх;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- о культуре общения в условиях игровой и соревновательной деятельности;

Метапредметные

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми ;
- подбирать и проводить спортивные игры;
- владеть терминологией по изучению волейбола.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Уровень - стартовый; год обучения - 1 группа(ы) – 1,2,3,4,5

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 36

Дата начала учебного года – 01.09.2022 г.

Дата окончания учебного года – 31.05.2023 г.

Приложение 1.1

	1 полугодие																2 полугодие																								
Месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				
Кол–во	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36				
Кол-во	4				4				4				4				4				4				4				4				4							
Кол–во часов в	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
Аттестац																																				Итог				
	Объем учебной нагрузки на учебный год 36 часа на одну группу																																							

2.2. Условия реализации программы

кадровое обеспечение разработки и реализации дополнительной общеобразовательной программы осуществляется учителем начальных классов. Учитель МБОУ «Воробьевская средняя школа» Медвецкая Елена Константиновна имеющей уровень образования высшее – специалист.

- материально– техническое обеспечение:

1. спортзал – 200кв. м.

2. спортивная площадка (Волейбольная, баскетбольная) – 200 кв.м.

3. футбольное поле - 819 кв.м.

4. беговая дорожка – 45 кв. м.

5. прыжковая яма – 28 кв.м.

6. турник – 1

7. козел гимнастический – 1

8. сетка волейбольная – 1 кольца баскетбольные -4

9. шведская стенка -1

10. мостик – 1

11. планка -1

12. стенка гимнастическая -1

13. маты гимнастические – 4

14. обруч – 10

15. штанга -1

16. мяч баскетбольный -3

17. мяч волейбольный -6

18. мяч футбольный -3

19. стол теннисный -1

20. конь гимнастический -1

21. скакалка -12

22. компас -1

23. секундомер -1

24. ракетка для бадминтона -2

- **информационное обеспечение** – аудио-, видео-, фото-, интернет--источники;

Методическое обеспечение образовательной программы

1. особенности организации образовательного процесса – очное; информационное обеспечение – аудио-, видео-, фото-,интернет-источники;
2. методы обучения: словесный, наглядный, практический, методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация
3. формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально групповая и групповая;
4. формы организации обучения: беседа, конкурс, олимпиада, открытое занятие, турнир, чемпионат, игра, практические занятия, соревнования;
5. педагогические технологии: технология группового обучения, технология портфолио, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающие технологии.
6. алгоритм учебного занятия и его этапов:

Основное внимание на первом этапе секционных занятий по волейболу, должно быть уделено разносторонней общей, физической подготовке. Поэтому ей отводится до 40-45% общего времени, в то время как технической подготовке отводится 35-40%, а тактической--20-25%. Одновременно с восстановлением и развитием основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости) изучается и восстанавливается техника игровых приемов и тактических действий, развиваются волевые качества; значительное внимание уделяется психологической подготовке игроков, а также комплектуются команды.

Средства, применяемые на первом этапе: обще развивающие упражнения, упражнения на гимнастических снарядах и с предметами, акробатические упражнения, кроссы, бег по беговой дорожке, прыжки,

различные игры, упражнения с отягощениями, упражнения в отдельных игровых приемах и несложных тактических действиях.

Основные формы тренировки на этом этапе: специализированные и комплексные занятия по общей, специальной физической и технической подготовке с постепенным увеличением общего объема тренировочных нагрузок и в меньшей степени их интенсивности.

Второй этап (в подготовительном периоде осенне-зимнего цикла с 1 ноября по 15 декабря, весенне-летнего-с 15 мая по 15 июня).

Основная задача данного этапа повышение уровня тренированности, развитие специальных качеств и навыков (по всем разделам подготовки), специфичных для волейболистов, и приобретение спортивной формы.

Физическая подготовка занимает 25-30% общего времени и способствует в основном дальнейшему развитию двигательных качеств, общей тренированности. Повышается удельный вес специальной физической подготовки (соотношение общей и специальной физической подготовки должно составлять примерно 1:2)

Методы развития физических качеств приобретают комплексный характер и преимущественно направлены на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости (особенно в прыгучести и в ударных движениях).

Обучение технике и тактике игры в волейбол

Обучение технике волейбола начинается с ознакомления занимающихся с исходными положениями (стойками) и перемещениями. Важно научить детей сочетать различные способы перемещения с последующей остановкой и принятием исходного положения (стойки), чередованию внезапного перемещения с положением ожидания, с последующими новыми движениями. Для этого в начальной стадии обучения волейболу применяют простейшие упражнения и подвижные игры.

7.дидактические материалы: программы, инструкционные материалы, технологические карты, задания, упражнения, видеофильмы, презентации.

2.3. Формы аттестации

Освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся входная и итоговая диагностики. Входная диагностика проходит на первом занятии в форме тестирования, итоговая (тестирование и соревнования) – в конце учебного года в результате прохождения детьми основных тем учебного курса. На последнем занятии каждой темы проводятся соревнования.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

Вводный (стартовый)- осуществляется посредством тестирования воспитанника и собеседования с ним;

текущий– соревнования;

итоговый - групповая и индивидуальная диагностика готовности ребёнка к школьному обучению, с помощью тестовых заданий.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, аналитический материал, аудиозапись, видеозапись, грамота, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, маршрутный лист, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат), статья и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения диагностики, аналитическая справка, диагностическая карта, конкурс, , олимпиада, открытое занятие, отчет итоговый, портфолио, праздник, слет, соревнование, фестиваль и др.

2.4. Список литературы педагога

1. Адамян Е.И., Кулакова Е.В., Колосова Е.Б. Методические рекомендации по организации дополнительного образования детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью; отв. за вып. М.А. Симонова – Москва: РУДН, 2019. –40 с.
2. *Банников А.М., Костюков ВВ.* Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
4. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
5. *Железняк Ю.Д.* К мастерству в волейболе. - М., 1978.
6. *Железняк Ю.Д.* Юный волейболист. - М., 1988.
7. *Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В.* Волейбол. - М., 1991.
8. *Железняк Ю.Д., Кунянский В.А.* У истоков мастерства. - М., 1998.

9. Золотарева А. В., Дополнительное образование детей: история и современность: учебное пособие для академического бакалавриата /– 2– е изд., испр. И доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 267 с. – (Университеты России).–ISBN 978– 5– 534– 06301– 1.–Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/436482 (дата обращения: 04.03.2021).
10. *Железняк Ю.Д.* К мастерству в волейболе. - М., 1978.
11. *Железняк Ю.Д.* Юный волейболист. - М., 1988.
12. *Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В.* Волейбол. - М., 1991.
13. *Железняк Ю.Д., Кунянский В.А.* У истоков мастерства. - М., 1998.
14. *Марков К. К.* Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
15. *Марков К. К.* Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
16. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

17. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.

18. *Никитушкип В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

19. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

20. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

21. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

22. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

23. Филатова, М. Н. Методические рекомендации по разработке и оценке качества дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ / М.Н. Филатова, Л.Н. Буйлова. – М. : ГАОУ ВО МИОО, 2016. – 196 с.

Электронный ресурс для педагога

1. Единый национальный портал дополнительного образования детей [Электронный ресурс]. □ Режим доступа: http://dop.edu.ru/federal

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726– р [Электронный ресурс]. □ Режим доступа: http://government.ru/docs/14644/, свободный. – Загл. с экрана.

3. Национальный проект «Образование» – ПАСПОРТ УТВЕРЖДЕН президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16) [Электронный ресурс]. □ Режим доступа: http://www.1.metodlaboratoria– vcht.ru/_ld/3/308_NP_Obrazovanie.pdf, свободный. – Загл. с экрана.

4. О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью.

Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. №ТС 551/07 [Электронный ресурс]. □ Режим доступа: http://lexed.ru/search/detail.php?ELEMENT_ID=7639&q&fbclid=IwAR0i–8RluzJSm9dc1Sgu4IAYRWqp02w7QXT2cEeFKM_1ZT8O3JitbTuSpVU, свободный. – Загл. с экрана.

5. Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 6 июля 2015 года № 131– ЗРК/2015 (с изменениями на 10 сентября 2019 года) [Электронный ресурс]. □ Режим доступа: http://docs.cntd.ru/document/413906885,свободный. – Загл. с экрана.

6. Об образовании в Российской Федерации: федеральный закон от 29.12.2012 г. №273–ФЗ (ред. От 17.02.2021 г.) [Электронный ресурс]. □ Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/, свободный. – Загл. с экрана.

7. Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации Федеральный закон от 24.07.1998 № 124– ФЗ (с изменениями на 31 июля 2020 года) [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://docs.cntd.ru/document/901713538, свободный. – Загл. с экрана.

8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от18 ноября 2015 г. № 09– 3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневыепрограммы)» [Электронныйресурс]. Режим доступа: https://mosmetod.ru/metodicheskoe– prostranstvo/dopolnitelnoe–obrazovanie/normativnye– dokumenty/3242– ot– 18– 11– 2015– trebovaniya– k–programmav– dop.html, свободный. – Загл. с экрана.

9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК– 641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально– психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая

детей– инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей» [Электронный ресурс]. Режим доступа:http://base.garant.ru/71384932/, свободный. – Загл. с экрана.

10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09– 3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_253132/, свободный. – Загл. с экрана.

11. Попова И. Н. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://docplayer.ru/33733781–Metodicheskie– rekomendacii– po– proektirovaniyu– dopolnitelnyh– obshcheobrazovatelnyh– obshcherazvivayushchih– programm.html, свободный. – Загл. с экрана.

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648– 20 «Санитарно– эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»[Электронный ресурс]. Режим доступа: https://docs.cntd.ru/document/566085656, свободный. – Загл. с экрана.

13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://base.garant.ru/72116730/, свободный. – Загл. с экрана.

14. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://metodlaboratoria.vcht.center/npb,

свободный. – Загл. с экрана.

15. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. □ Режим доступа: https://metodlaboratoria.vcht.center/npb, свободный. – Загл. с экрана.

16. Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ различной направленности: методические рекомендации / авт.– сост.: А. В. Кисляков, Г. С. Шушарина. – Челябинск : ЧИППКРО, 2018. – 64 с.

17. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996– р [Электронный ресурс]. □ Режим доступа:https://metodlaboratoria.vcht.center/npb, свободный. – Загл. с экрана.

18. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года» [Электронный ресурс]. □ Режим доступа:http://dop.edu.ru/upload/file_api/c5/7c/c57c1c89– 31e7– 4f46– 811c– e45c28a3c501.pdf, свободный. – Загл. с экрана.

19. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерациина период до 2024 года» [Электронный ресурс]. □ Режим доступа: https://metodlaboratoria.vcht.center/npb, свободный. – Загл. с экрана.

20. Федеральный проект «Успех каждого ребенка»− ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3 [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://metodlaboratoria.vcht.center/npb, свободный. – Загл. с экрана.

2.5.Список литературы для детей и родителей

1. Гусева, Т. А. Картотека сюжетных картинок. Выпуск 14. Подвижные игры / Т.А. Гусева, Т.О. Иванова. - М.: Детство-Пресс, 2011. - **466** с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
3. Патрикеев, А. Ю. Гимнастика и подвижные игры в начальной школе / А.Ю. Патрикеев. - М.: Феникс, 2014. - 95 с.
4. Ситник, Б. А. Летние забавы. Энциклопедия подвижных игр / Б.А. Ситник. - М.: Суфлер, Феникс, 2013. - **567** с.
5. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
6. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

3.ПРИЛОЖЕНИЯ

3.1. Оценочные материалы

1. Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках программы:

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки
Теоретическая подготовка	Тест	не менее50% правильных ответов

2. **Педагогический контроль**

№п\п	Тема	Вид контроля
3	Упражнения для развития дистанционной скорости	Стартовый (сентябрь): - тестирование физических качеств; - диагностика физического развития.
29 30	Бег на длинные дистанции в медленном темпе. Подвижные игры Прыжки в длину. Подвижные игры	Текущий (в течение года): - контроль учета посещаемости занятий; - проведение мониторинга заболеваемости обучающихся
36 37	Игры-эстафеты Соревнования – поединки	Промежуточный: - тестирование физических качеств; - диагностика физического развития
71	Игры на меткость.	Итоговый (май):

72	Стрельба по мишеням Русские народные игры	- диагностика физической подготовленности; - диагностика физического развития; - открытое занятие.

3. Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Контрольные упражнения

№ п/п	Контрольные нормативы	10-13 лет
	мальчики	
1	Бег 30 м (с)	5,1
2	Бег 1000 м (мин. с.)	6,50
3	Подтягивание из виса на перекладине (количество раз)	7
4	Прыжок в длину с места, см	180
5	Подтягивание из виса лежа (количество раз)	23
6	Челночный бег	7,9
7	Поднимание туловища из положения лежа	46
	девочки	
1	Бег 30 м (с)	5,6
2	Бег 1000 м (мин. с.)	5,10
3	Прыжок в длину с места, см	165
4	Подтягивание из виса лежа (количество раз)	15
5	Челночный бег	8,2
6	Поднимание туловища из положения лежа	40
7	Сгибание, разгибание в упоре лежа	14

№ п/п	Контрольные нормативы	14-16 лет
	мальчики	
1	Бег 30 м (с)	4,7
2	Бег 2000 м (мин. с.)	8,10
3	Подтягивание из виса на перекладине (количество раз)	12
4	Прыжок в длину с места, см	160
5	Подтягивание из виса лежа (количество раз)	24
6	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	36
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+11
	девочки	
1	Бег 30 м (с)	5,0
2	Бег 2000 м (мин. с.)	10,00
3	Прыжок в длину с места, см	150
4	Подтягивание из виса лежа (количество раз)	18
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+15
6	Поднимание туловища из положения лежа	36
7	Сгибание, разгибание в упоре лежа	15

Справочные материалы, уточняющие текст данные, примеры и т.п. помещены в программе в виде приложений, которые располагают в конце текста.

3.2. Методические материалы

Методическая литература и методические разработки для обеспечения образовательного процесса (календарно-тематическое планирование, планы-конспекты занятий, годовой план воспитательной работы, сценарии воспитательных мероприятий, дидактический материал т.д.).

№	Название раздела, темы	Количество часов по каждой теме			Форма аттестации
		Всего	Аудиторные часы		
			Теория	Практика	
1	**РАЗДЕЛ I.** **Теория**		**6**		
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России.	1	0,5	0,5	Входная диагностика
1.2	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		
1.3	Правила игры, теория игры в волейбол.	2	1	1	

1.4	Тактические действия в игре	1	0,5	0,5	
1.5	Итоговое занятие по теме	1	0,5	0,5	соревнования
	РАЗДЕЛ II. **Общая физическая подготовка**			**6**	
2.1	Развитие двигательных физических качеств	2		2	
2.2	Развитие координационных действий Повышение уровня физической подготовки..	3	0,5	2,5	
2.3	Итоговое занятие по теме	1	0,5	0,5	соревнования
	РАЗДЕЛ III. **Специальная физическая подготовка**			**10**	
3.1	Развитие скоростно-силовых качеств	3	**0,5**	2,5	
3.2	Развитие выносливости	3	**0,5**	2,5	
3.3	Повышение индивидуального мастерства	3		3	
3.4	Итоговое занятие по теме	1	0,5	0,5	

	РАЗДЕЛ IV. **Тактико-техническое мастерство**			**10**	
4.1	Техническая подготовка	4	0,5	3,5	
4.2	Тактическая подготовка	3	0,5	2,5	
4.3	Интегральная подготовка	2	0,5	1,5	
4.4	Итоговое занятие по теме	1	0,5	0,5	соревнования
	РАЗДЕЛ V. **Контрольный зачет**			**4**	
5.1	Нормативы, тестирование, соревнования	3	0,5	3,5	
	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Итоговая диагностика Соревнования
		36	**9**	**27**	

3.3.Календарно-тематическое планирование

№	Название темы занятия	Количество часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/ контроля	Примечание (корректировка)
			По плану	По факту		
сентябрь						
Раздел 1. Теория (6 ч)						
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России.	1			Беседа, инструктаж ОТ и ТБ. Входная диагностика	
2	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1			инструктаж ОТ и ТБ . Учебные игры	
3-4	Правила игры, теория игры в волейбол.	2			инструктаж ОТ и ТБ . Учебные игры	
Итого за месяц		**4**				
октябрь						
5	Тактические действия в игре	1			инструктаж ОТ и ТБ. Учебные игры	
6	Итоговое занятие по	1			Соревнования	

	теме					
Раздел 2. Общая физическая подготовка (6 ч)						
7-8	Развитие двигательных физических качеств	2			инструктаж ОТ и ТБ . Учебные игры	
Итого за месяц		4				
ноябрь						
9-10	Развитие координационных действий Повышение уровня физической подготовки..	3			инструктаж ОТ и ТБ . Учебные игры	
11	Итоговое занятие по теме	1			инструктаж ОТ и ТБ . Соревнования	
Итого за месяц		4				
Раздел 3. Специальная физическая подготовка (10 ч)						
декабрь						
12-14	Развитие скоростно-силовых качеств	3			инструктаж ОТ и ТБ . Учебные игры	
15	Развитие выносливости	1			инструктаж ОТ и ТБ . Учебные игры	
Итого за месяц		4				
Итого за I полугодие		16				
январь						

16-17	Развитие выносливости	2			инструктаж ОТ и ТБ . Учебные игры. Беседа	
18-19	Повышение индивидуального мастерства	2			инструктаж ОТ и ТБ . Учебные игры	
Итого за месяц		4				
февраль						
20	Повышение индивидуального мастерства	1			инструктаж ОТ и ТБ . Учебные игры	
21	Итоговое занятие по теме	1			инструктаж ОТ и ТБ . Учебные игры	
Раздел 4 Тактико-техническое мастерство (10 ч)						
февраль						
23-24	Техническая подготовка	2			инструктаж ОТ и ТБ . Учебные игры	
Итого за месяц		4				
март						
25-26	Техническая подготовка	2			инструктаж ОТ и ТБ . Учебные игры	
27-28	Тактическая подготовка	2			инструктаж ОТ и ТБ . Соревнования	
Итого за месяц		4				

апрель						
29	Тактическая подготовка	1			инструктаж ОТ и ТБ. Соревнования	
30-31	Интегральная подготовка	2			инструктаж ОТ и ТБ. Соревнования	
32	Итоговое занятие Итоговое занятие по теме	1			инструктаж ОТ и ТБ. Соревнования	
Итого за месяц		4				
Раздел 5. Контрольный зачет (4 ч)						
май						
33-35	Нормативы, тестирование, соревнования	3			инструктаж ОТ и ТБ. Учебные игры	
36	Итоговое занятие	1			инструктаж ОТ и ТБ. Учебные игры	
Итого за месяц		4				
Итого за II полугодие		20				
Итого за год		**36**				

3.4. Лист корректировки

Лист корректировки

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Волейбол»

№п/п	Причина корректировки	Дата	Согласование с заведующим подразделения (подпись)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813844

Владелец Шевчук Татьяна Ивановна

Действителен С 06.04.2023 по 05.04.2024