

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4»
ГОРОДА СОСНОВОБОРСКА

РАССМОТРЕНО
Методическим советом
МАОУ СОШ №4
г. Сосновоборска

Протокол № 1 от «30» 08 2022 г.



Приказ № 21 от «31» 08 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Школа Мяча»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст учащихся: 9-11 лет

Срок реализации программы: 2 года

Составитель:
педагог дополнительного образования
Супрун Наталья Викторовна

Сосновоборск
2022

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу (далее Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.06.2015), Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "О утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Профессионального стандарта педагог дополнительного образования детей и взрослых (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298н), Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей», Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», Национального проекта «Образование» утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам 24 декабря 2018 года, включающем федеральные проекты: «Современная школа», «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)»,

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

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 и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность темы заключается в том, что у взрослого и 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. воздействует на все системы детского организма.

1.2. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов;
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля;
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов;
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу;
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом;
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Адресат программы. В программу принимаются дети в возрасте 9 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 1 раз в год. Два раза в год в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Программа рассчитана на реализацию в течение 2 лет подготовки юных волейболистов с 9-летнего возраста объемом 288 часа.

Расписание занятий (тренировок) составляется с учетом расписания учебных занятий.

На первый год обучения зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие разрешение врача.

1.3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цели Программы:

- укрепление здоровья, формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культуры и спортом;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся.

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:

- содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повысить уровень физической подготовленности, совершенствовать технико-тактическое мастерство;
- развить мотивацию обучающихся к познанию и творчеству.

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

1.4. Учебно-тематический план 1-2 год обучения

№.№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теоретических	практических
I	Основы знаний	3	3	2
1	Вводное занятие	1	1	1
2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	1	1	-
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	1	1	1
II	Общая физическая подготовка	14	3	13
1	Гимнастические упражнения	5	1	2
2	Легкоатлетические упражнения	4	1	2
3.	Подвижные игры	5	1	9
III	Техническая подготовка	32	5	21
1	Техника передвижения и стоек	3	1	2
2	Техника приёма и передач мяча сверху	7	1	6
3.	Техника приёма мяча	7	1	6

	снизу			
4.	Нижняя прямая подача	7	1	6
5.	Нападающие удары	8	1	2
IV	Тактическая подготовка	21	11	12
1.	Индивидуальные действия	6	3	6
2.	Групповые действия	6	3	2
3.	Командные действия	4	1	2
4.	Тактика защиты	5	2	2
V	Контрольные испытания соревнования	2	2	6
	Итоговое занятие	1	1	-
Итого часов:		В течение года		
		72	22	50

1.5 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Первый год обучения

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

История развития волейбола

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Первый год обучения

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

На 1 году обучения проводятся соревнования по мини-волейболу, товарищеские (контрольные) игры, соревнования по технической и специальной физической подготовке, по волейболу уменьшенными составами.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Перемещения и стойки: 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.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку

Контроль нормативов физического развития.

Тренеры и волейболисты в конце годовичного цикла подводят итоги проделанной работы, анализируют данные контроля и учета.

1.6 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст, лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	9	4	3	2	1	4	3	2	1
		10	7	5	3	1	6	4	3	1
		11	9	6	4	2	7	5	3	2
		12	11	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	9	3	2	1	0	3	2	1	0
		10	5	4	2	1	4	3	2	1
		11	6	5	4	2	5	4	3	2
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» основного общего образования в образовательном учреждении оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

МЕТОПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся.

РЕГУЛЯТИВНЫЕ:

- понимать задачи, поставленные педагогом;

- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные :

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

1.7.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ /п	Год обучения	Дата Нач. занятий	Дата Оконч ания занятия й	Количе ство учебны х недель	Количе ство Учебн. дней	Количе ство Учебн. часов	Реж им заня тий	Сроки проведен ия промежу тной аттестац ии
1.	1	1 сент ября 2022г.	31 мая 2023г.	36	72	144	Сред а субб ота	19.12.22 28.12.22 22.05.23 31.05.23
2.	2	1 сентя бря 2023г	31 мая 2024г.	36	72	144	Сред а субб ота	18.12.23 27.12.23 20.05.24 29.05.24

1.8.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для проведения тренировочного процесса и решения задач по обучению занимающихся основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организации являются:

- Наличие игрового зала.
- Наличие раздевалок.
- Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения уровней освоения образовательной программы.
- Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Материально-технические условия: Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки

5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мяч набивной
8. Резиновые амортизаторы
9. Гантели различной массы
10. Мячи волейбольные (для мини-волейбола)
11. Рулетка

Дидактическое обеспечение программы

- Картотека упражнений по волейболу (карточки);
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе;
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»;
- «Правила игры в волейбол»;
- Видеозаписи выступлений учащихся и спортсменов;
- «Правила судейства в волейболе»;
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой

1.9. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, городского и прочих, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. ализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

1.10. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛ

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ МЕТОДИЧЕСКОЙ ПРОДУКЦИИ

1. Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по волейболу.

3. Инструкции по охране труда:

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

1.11. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. / М.Е. Амалин. – М.: Физкультура и спорт, 2012. –53 с.
2. Родионов А.В. Повышение результативности за счет согласования двигательных действий в динамических ситуациях игры / А.В. Родионов, А.А. Гераськин; Научно-теоретический журнал - Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 10 (56) – 2009. – 51 с.
3. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе / Э.К. Ахмеров, Э.Г. Канзас– Минск: Нарасвета, 2010 – 143 с.

ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСЫ

Всероссийская федерация волейбола <http://www.volley.ru/pages/497/p1/> (дата обращения: 21.06.2014).

Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» [Электронный ресурс] //Минобразования и науки РФ.[сайт].- М.,2011.-URL (дата обращения: 01.07.2014).

Усков В.А. Теория и методология научного обоснования закона обучения связующих игроков в волейболе // Современные научные исследования и инновации. 2014. № 5 [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: <http://web.snauka.ru/issues/2014/05/33916> (дата обращения: 04.06.2014).