**Министерство образования и науки Смоленской области Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя школа №1 имени Героя Советского Союза Е.И. Стерина» г. Рославля**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  на заседании  педагогического совета школы  от 23.05.2024  Протокол № 8 | УТВЕРЖДЕНО  Приказом по МБОУ  «Средняя школа №1»  от 02.09.2024г. №255 |
|  |  |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Волейбол»**

**Возраст обучающихся: 10 - 17лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Автор-составитель:**

**Мищенкова Жанна Владимировна**

**педагог дополнительного образования**

**г. Рославль 2023**

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая 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 молодѐжи» (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 муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 1 имени Героя Советского Союза Е.И.Стерина»;
* Рабочей программой воспитания муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 1 имени Героя Советского Союза Е.И.Стерина»;
* Социальным заказом родителей (законных представителей).

Направленность – физкультурно-спортивная

Актуальностью программы является её востребованность среди обучающихся и их родителей (законных представителей) по результатам мониторинговых исследований, проведенных в школе.

Новизна программы: состоит в том, чтобы повысить эффективность использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

Педагогическая целесообразность: данной программы заключается в создании положительного отношения к спортивной игре волейбол, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности. Обучение по данной программе способствует формированию у школьников осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Обучение по программе осуществляется на русском языке

Адресат программы: Программа рассчитана на обучающихся 10-17 лет, проявляющих особый интерес к сфере спорта, в том числе для детей с выдающимися способностями.

Программа доступна для мотивированных детей, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, детей, проживающих в сельской местности.

Учреждение (адрес): муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №1 имени Героя Советского Союза Е.И. Стерина» (216500 Смоленская область, город Рославль, ул. Советская, д. 94-а).

Количество часов по программе в год - 36 часов.

По продолжительности реализации программа – одногодичная.

Занятия проводятся с группой 1 раза в неделю по 45 минут

Форма организации образовательного процесса – групповая.

По содержанию деятельности – интегрированная.

Уровень сложности – стартовый.

По уровню образования - общеразвивающая

Формы занятий: в процессе реализации программы используются разнообразные формы занятий:

* учебное занятие (комбинированное);
* обучающие игры;
* соревнования.

Обучающиеся получают углубленные знания, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры. Развивают основные физические качества и повышают функциональные возможности организма. Кроме того, программа предусматривает обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленности,

***Цель программы:*** Участие школьников в различных спортивных мероприятиях города и района

***Задачи программы***

***1. Воспитательные:***

- воспитание у подрастающего поколения высокого чувства патриотизма, гражданской ответственности, общественного долга, любви к спорту;

- воспитание самодисциплины, силы воли, мужества, стойкости, стремления к преодолению трудностей;

- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи и поддержки.

***2. Образовательные:***

- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков;

- дальнейшее развитие знаний в области истории спортивной игры «Волейбол»,   физической культуры и спорта.

***3. Развивающие:***

- развитие основных физических способностей (качеств);

- повышение функциональных возможностей организма.

- участие в соревнованиях по волейболу.

***Планируемые результаты:***

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие; - понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;

- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;

- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

***Воспитательный компонент:***

Реализация данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы невозможна 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 согласно Рабочей программе воспитания МБОУ «Средняя школа №1», все это развивает ценностное отношение к традициям православной культуры и нравственных основ, чувства любви к Родине, народу и культуре.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/ контроля** |
|  |  | **Всего** | **Теория** | **Практика** |  |
|  | Теоретическая подготовка | 2 | 2 |  | Беседа |
|  | Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств и жизненно важных навыков | 15 |  | 15 | Наблюдение. Вынесение оценочных суждений. Сравнение результатов выполнения упражнений учащимися, с учебными нормативами программы по физической культуре для 7,8 классов, по возрасту занимающихся. |
|  | Специальная физическая подготовка | 15 |  | 15 | Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. |
|  | Судейская практика | 3 |  | 3 | Контрольные игры, соревнования. |
|  | Промежуточная аттестация | 1 |  | 1 | Контрольная игра |

**Содержание учебного плана**

1. **Теоретическая подготовка (2ч).**

Правила безопасности по волейболу. Профилактика травматизма на занятиях по волейболу. Терминология в волейболе.

Форма контроля: беседа

1. **Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств и жизненно важных навыков (15ч).**

Развитие гибкости, быстроты, силы, выносливости, ловкости. Физические упражнения. Бег

Бег 30 метров. Челночный бег Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Подвижные игры.

Форма контроля: соревнования

**3.Специальная физическая подготовка (15ч)**

Стойка игрока. Перемещение игрока. Передачи мяча сверху, снизу. Приём мяча сверху, снизу. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Круговая тренировка. Эстафеты. Учебная игра в волейбол. Участия в соревнованиях.

Форма контроля; контрольные соревнования

1. **Судейская практика (5ч).**

Правила, судейство и организация соревнований. Судьи.

**5. Промежуточная аттестация.(1 час)**

Форма контроля: контрольная игра

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Месяц | Тема занятия | Количество часов | Форма занятия | Место проведения | Форма контроля |
|
| 1 | | Сентябрь | Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по волейболу. Развитие двигательных качеств. | 1 | Беседа | Спортивный зал | Опрос |
| 2 | | Сентябрь | Терминология в волейболе. Техника выполнения игровых приёмов. Подвижные игры. | 1 | Беседа  Тренировка. | Спортивный зал | Опрос. |
| 3 | | Сентябрь | Развитие двигательных качеств: ловкость. | 1 | Тренировка. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 4 | | Сентябрь | Стойка игра. Перемещение. Упражнения на силу. | 1 | Тренировка. | Спортивный зал, | Наблюдение |
| 5 | | Октябрь | Беговые упражнения. Стойка и перемещение игрока. Упр. с набивным мячом. | 1 | Тренировка. | Спортивный зал, | Тестирование |
| 6 | | Октябрь | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Эстафеты | 1 | Тренировка.  Соревнования. | Спортивный зал | Наблюдение |
| 7 | | Октябрь | Закрепление техника приёма мяча с низу. Челночный бег. | 1 | Тренировка. Соревнования. | Спортивный зал | Тестирование |
| 8 | | Октябрь | Закрепление техника передачи мяча сверху. Отжимания. | 1 | Тренировка. Соревнования. | Спортивный зал | Тестирование |
| 9 | | Октябрь | Закрепление техника передачи мяча снизу. Беговые упражнения. | 1 | Тренировка. | Спортивный зал | Наблюдения |
| 10 | | Ноябрь | Закрепление техника верхней прямой подачи. Упр. на силу. | 1 | Тренировка. | Спортивный зал | Наблюдения |
| 11 | | Ноябрь | ОФП Совершенствование приёма мяча. Эстафеты. | 1 | Соревнования | Спортивный зал | Наблюдение |
| 12 | | Ноябрь | Техника блокирование. Учебная игра в волейбол. | 1 | Обучающая игра | Спортивный зал | Наблюдение |
| 13 | | Ноябрь | Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. | 1 | Обучающая игра. | Спортивный зал | Наблюдения |
| 14 | | Декабрь | Приём мяча отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Упражнения на силу | 1 | Работа индивидуально.  Тренировка. | Спортивный зал | Наблюдения |
| 15 | | Декабрь | Совершенствование приёма мяча после подачи. | 1 | Работа индивидуально. | Спортивный зал | Наблюдения |
| 16-17 | Декабрь | | Учебная игра в волейбол.судейство и организация соревнований | 2 | Обучающая игра | Спортивный зал | Контрольные игры |
| 18-19 | Январь | | Учебная игра в волейбол.судейство и организация соревнований | 2 | Обучающая игра | Спортивный зал | Контрольные игры, |
| 20 | Февраль | | Учебная игра в волейбол.судейство и организация соревнований | 1 | Обучающая игра | Спортивный зал | Контрольные игры |
| 21 | Февраль | | Прямой нападающий удар при встречных передачах. | 1 | Тренировка | Спортивный зал | Работа в группах, |
| 22 | Февраль | | Техника верхней передачи мяча в прыжке. | 1 | Тренировка | Спортивный зал | Наблюдения. Работа в группах |
| 23 | Февраль | | Круговая тренировка. Учебная игра в волейбол. Судейство и организация соревнований | 1 | Тренировка | Спортивный зал | Наблюдения |
| 24 | Март | | Техника приёма мяча одной рукой снизу. ОФП | 1 | Тренировка | Спортивный зал | Наблюдения |
| 25 | Март | | Техника приёма мяча сверху. Эстафеты | 1 | Тренировка, соревнования | Спортивный зал | Наблюдения. |
| 26 | Март | | Техника приёма мяча с низу. Челночный бег. | 1 | Тренировка. | Спортивный зал | Тестирование |
| 27 | Март | | Техника передачи мяча сверху. Отжимания. | 1 | Тренировка. | Спортивный зал | Тестирование |
| 28 | Апрель | | Техника передачи мяча снизу. Беговые упражнения. | 1 | Тренировка. Соревнования. | Спортивный зал | Наблюдения |
| 29 | Апрель | | Техника верхней прямой подачи. Упр. на силу. | 1 | Тренировка | Спортивный зал | Наблюдения |
| 30 | Апрель | | Техника приёма мяча после подачи. Волейбол | 1 | Тренировка | Спортивный зал | Наблюдения |
| 31-32 | Апрель-май | | Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. | 2 | Тренировка | Спортивный зал | Наблюдения |
| 33 | Май | | Промежуточная аттестация. |  | Контрольные игры | Спортивный зал | Контрольные игры |
| 34 | Май | | Учебная игра. Судейство и организация соревнований | 1 | Соревнования. | Спортивный зал | Контрольные игры |
| 35 | Май | | Учебная игра. Судейство и организация соревнований | 1 | Соревнования. | Спортивный зал | Контрольные игры |
| 36 | Май | | Учебная игра. Судейство и организация соревнований | 1 | Соревнования. | Спортивный зал | Контрольные игры |

**Методическое обеспечение программы**

Формы организации образовательного процесса:

1. Групповые занятия (тренировка, спортивные игры, соревнования);

2. Индивидуальные занятия (беседа);

Формы организации учебного занятия - беседа, тренировка, соревнования

Формы контроля: индивидуальный опрос, самостоятельные занятия.

Методы обучения – словесный, наглядно-практический, объяснительно - иллюстративный, игровой.

Методы воспитания - убеждение, мотивация, стимулирование.

Педагогические технологии – элементы технологии группового обучения, игровой деятельности, здоровьесберегающей технологии.

Приемы и методы организации образовательного процесса: тренировка, беседа,

Материально - техническое обеспечение занятия: спортивны зал, спортивная площадка, спортивный инвентарь.

На занятиях используются индивидуальные и групповые формы работы. Структура каждого занятия зависит от конкретной темы и решаемых задач.

Программа предусматривает такие методы и формы работы, которые дают возможность воспитанникам максимально проявлять свою активность в решении задач данной области, развивают их эмоциональное восприятие, знания, умения, навыки.

Кроме  занятий, бесед, проводится тестирование, обучающие игры,  соревнования

Оценочные материалы

Промежуточная аттестация проходит в форме контрольной игры в волейбол.

В процессе игры оценивается:

1. Верхняя подача мяча;

2. Приём мяча сверху двумя руками

3. Приём мяча снизу двумя руками

4. Передача мяча сверху двумя руками;

5. Выполнение нападающего удара.

**ОЦЕНОЧНАЯ ТАБЛИЦА**

**ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ технике выполнения упражнений.**

***Инструкция к применению:***

Оценка каждого положения требований осуществляется следующим образом:

* Если задание выполняется правильно — 2 балла;
* Если задание выполняется с ошибкой — 1 балл;
* Не выполненное задание — 0 баллов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название упражнения** | **Критерии выполнения упражнения** |
| 1 | Верхняя подача мяча | Движением левой руки снизу вверх мяч подбрасывается вверх на 0,5—1 м на расстояние 10—20 см от игрока (вдоль средней линии тела). Если по мячу, подброшенному правильно, не произвести удара, он должен удариться о землю как раз на середине расстояния между стопами игрока в 10—20 см от кончиков пальцев ног (такое упражнение полезно применять для обучения правильного подбрасывания мяча). |
| 2 | Приём мяча сверху двумя руками | Принцип приёма мяча двумя руками сверху заключается в следующем: игрок стоит на полусогнутых ногах, с поднятыми вперёд-вверх руками, согнутыми в локтях. Кисти рук должны быть повёрнуты ладонями вверх, пальцами друг к другу. Мяч принимается чуть напряжёнными пальцами кистей, плотно охватывающими мяч. Приём мяча происходит на уровне лица. Далее происходит дальнейшая передача мяча: коленные и лучезапястные суставы распрямляются и мяч выталкивается. |
| 3 | Приём мяча снизу двумя руками | Игрок должен переместиться к месту приёма мяча, присесть на одно колено, а вторую ногу выставить вперед для торможения. Руки нужно вытянуть вперёд параллельно полу, локти выпрямить, кисти рук должны быть сомкнуть, большие пальцы плотно прижать друг к другу. Мяч принимается основанием больших пальцев, ближе к запястному суставу. Локти при этом должны быть выпрямлены. |
| 4 | Передача мяча сверху двумя руками | Техника выполнения:  передача мяча двумя руками сверху выполняется из исходного положения (стойки), в котором ноги согнуты в коленях (одна нога немного впереди), туловище в вертикальном положении. |
| 5 | Нападающий удар | Выполняется разбег, прыжок и замах как при прямом нападающем ударе. При ударе с поворотом вправо игрок оставляет мяч с правой стороны ударной зоны. |

**Список литературы:**

**Для педагога:**

1. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт-сост. А.Н. Каинов. – Изд. 2-е – Волгоград: Учитель 2014, 109 с.
2. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Лях. 5-9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организации / В.И. Лях. – 6-е изд. – М. : Просвещение, 2019, 216 с.

**Для обучающихся:**

1. Физическая культура. 5,6,7 классы: учеб. для общеобразоват. организации \ под ред. М. Я. Виленского. – 9-е изд. – М. : Просвещение, 2019, 314 с.

**Мониторинг развития личности ребенка в процессе освоения дополнительной образовательной программы.**

В совокупности, приведенные в таблице личностные свойства отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребенка, легко наблюдаемы и контролируемы, доступны для анализа любому педагогу и не требуют привлечения других специалистов.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.Организационно-волевые качества:**  1. Терпение  2. Воля  3. Самоконтроль | Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности.  Способность активно  побуждать себя к  практическим действиям.  Умение контролировать свои поступки  (приводить к должному  свои действия) | - терпения хватает меньше, чем на ½ занятия;  - терпения хватает больше, чем на ½ занятия;  - терпения хватает на все занятие;  - волевые усилия ребенка побуждаются извне;  - иногда - самим ребенком;  - всегда - самим ребенком  — ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне;  — периодически контролирует себя сам;  — постоянно контролирует себя сам. | 1  2  3  1  2  3  1  2  3 | Наблюдение  Наблюдение  Наблюдение |
| **2. Ориентационные качества:**  1. Самооценка  2. Интерес к занятиям в детском объединении | Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям.  Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы | — завышенная;  — заниженная;  — нормальная.  — интерес к занятиям продиктован ребенку извне;  — интерес периодически поддерживается самим ребенком;  — интерес постоянно  поддерживается ребенком самостоятельно. | 1  2  3  1  2  3 | Анкетирование  Тестирование |
| **3.Поведенческие**  **качества:**  Тип  сотрудничества.  Отношение к  общим делам творческого  объединения. | Умение  воспринимать общие  дела как свои  собственные | - избегает участия в общих  делах  - участвует при побуждении  извне  - инициативен в общих делах | 1  2  3 | Наблюдение |
| **4.Творческие**  **способности** | Креативность в  выполнении  творческих работ. | - начальный уровень  - репродуктивный уровень  - творческий уровень | 1  2  3 |  |

Критерии оценки личностного развития (рассчитывается средний балл):

10 – 12 баллов – низкий уровень развития;

13 – 21 балл – средний уровень развития;

22 – 30 баллов – высокий уровень развития.

**Таблица для фиксирования личностных результатов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | ФИО  обучающегося | Качества личности | | | | | | | |
| Терпение.  Воля.  Самоконтроль. | | Самооценка.  Интерес к  занятиям. | | Тип  сотрудничества.  Отношение к  общим делам ТО. | | Творческие  способности. | |
|  |  | Начало  обуч. | Конец  обуч. | Начало  обуч. | Конец  обуч. | Начало  обуч. | Конец  обуч. | Начало  обуч. | Конец  обуч. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Критерии оценки личностных результатов:

Н – низкий уровень;

С – средний уровень;

В – высокий уровень.